ENTRAINEMENT PRATIQUE

DE L'ADEPTE

Volume I

INTRODUCTION

« Gloire à celui qui n'ayant pas d'idéal sacro-saint se borne à ne pas trop emmerder ses voisins... »
Georges Brassens.

Il s'agit en ce livre du travail de l'opérateur. Un opérateur est par définition un acteur, un "connaissant", un initié dans le langage populaire. C'est un homme, ou une femme, ayant la possibilité de réaliser des actions se situant en dehors des vérités cartésiennes. De provoquer des "prodiges", comme on disait dans les temps anciens. En fait, de mobiliser un certain type d'énergie, de forces, dans le but de les utiliser pour induire des situations précises, ou produire des phénomènes soigneusement définis. Ces actions souvent qualifiés de magiques par le vulgaire, sont en réalité les résultats d'une technique très précise, tenant plus des physiques du chaos et de globalité, que du miracle. *Sauf,* si l'on considère que les miracles sont apparentés au même type de phénomène...

Ce type d'événement n'est pas l'apanage des adeptes et magiciens, les mystiques sont également susceptibles de les provoquer ; possibilités qu'ils partagent avec des maîtres du yoga et du Zen, ainsi que plusieurs catégories de personnes approchant le stade ultime de l'éveil.

L'acte magique dans son expression la plus connue : le rituel, ne constitue qu'une forme, un programme, une chronologie d'actes plus ou moins symboliques, trouvant un écho émotionnel dans l'acquis culturel du praticien et constituant une structure logique à laquelle on applique un certain "pouvoir", ou plus précisément une énergie pour obtenir l'effet souhaité. Le cadre constitué par le rituel ne possède que fort peu de puissance, sinon celle des moments favorables (l'instant actif), sa fonction étant de modeler, canaliser, moduler l'énergie mise en jeu par l'opérateur. Ce qui fait dire qu'il faut devenir magicien avant de faire de la magie, ou en d'autre terme que le pouvoir est dans l'opérateur et non dans les rituels. Ces rituélies constituant plutôt des "béquilles" pour les débutants. Le rituel est à un opérateur, ce que le logiciel est à l'ordinateur : un guide, une succession de points de repères établis pour la réalisation d'un objectif. S'appuyant sur des réalités symboliques et une connaissance des archétypes, l'opérateur bâtira son rituel, comme un informaticien écrira un programme. L'acte magique n'est ni *fixe,* ni immuable, mais constitue un "meccano" dont les pièces seront assemblées pour l'exécution de la trame événementielle. Ce qui explique pourquoi la plupart des recueils "magiques" ne donnent en général que de très médiocres résultats, l'opérateur averti en tirera par contre un enseignement

Scan By www.akkasshaa.fr.st

précieux, s'en inspirant pour l'élaboration de ses propres réalisations. C'est ce qui explique que les "maîtres" provoquent des actions spectaculaires en l'absence d'accessoire ou de cérémonies compliquées, ayant dépassé le stade de la magie à appareil, allant à l'essentiel par une maîtrise parfaite du flux énergétique qu'ils génèrent. Je serais même tenté de dire qu'on reconnaît un praticien de haut niveau au dépouillement de ses rites. Je ne parle pas, bien évidemment des rituels impliquant des techniques du type magies égrégoriques ou familiers, qui s'appuient impérativement sur une rituélie précises, volontairement codifié par l'opérateur. Du point de vue précédant, il n'existe que peu de différence entre un adepte accompli et un mystique, sinon peut-être l'éthique ou la voie choisie. La base énergétique étant la même et les pratiques d'entraînements similaires. Pour s'en convaincre il suffit de lire les exercices spirituels de St Ignace de Loyola, fondateur de la compagnie de Jésus. Les seules véritables différences se situant au niveau de l'attitude mentale et du mode de vie. Le mystique est un passif, un contemplatif qui se "fond" dans la réalité de sa foi pour atteindre l'illumination par une dissolution de son Moi, l'adepte est un actif, ayant la potentialité d'intervenir dans le monde matériel (ce qui ne signifie pas qu'il utilise cette potentialité), conservant son Moi tout en sachant s'en dé-solidariser pour l'agir ou l'observer agir. L'adepte magnifie le "Je" pour manipuler le Moi. C'est un niveau de conscience très particulier qui peut se résumer dans cette phrase : "je sais, que je sais, que je sais ". Cette notion un peu ardue pour le profane s'éclairera au cours de l'apprentissage initiatique. On peut dire que le mystique est "possédé", par une entité, qu'il est un médium dans toute l'acception du terme, un cheval de dieu. Phénomène que l'on retrouve dans la macumba, ou les "caballos" deviennent les montures des dieux du panthéon brésilien et servent de canal à l'expression des entités qui les chevauchent. L'adepte quant à lui se positionne sinon en maître, du moins en égal vis à vis des forces égrégoriques, sachant quelle est leur véritable nature, réservant son humilité et son amour pour le seul créateur. La finalité de l'adeptat est de la même nature que celle du mystique, seules diffèrent les méthodes pour l'approche ultime, l'éveil.

* *

La progression initiatique est dans l'ensemble assez bien définie. Elle se divise en plusieurs phases, dont l'importance peut varier selon les diverses traditions ou la nature de la voie choisie. Il convient de remarquer qu'en dépit de ces variations la structure est immuable. Dans un premier temps, l'opérateur devra effectuer un travail sur lui-même. Celui-ci relève plus de la psychologie que d'une opération traditionnelle. Ce travail est avant tout un processus préparatoire qui a pour fonction d'éliminer les tensions internes, ainsi que les blocages et inhibitions. Cette préparation permet d'augmenter considérablement la potentialité individuelle en favorisant l'éclosion de la personnalité profonde en diminuant le phénomène d'auto censure du sur-moi. Dès lors le futur opérateur pourra directement commencer l'entraînement proprement dit.

Le premier travail sera l'acquisition de la pratique du calme mental, propice aux exercices de méditation. Il serait suivi d'un apprentissage des techniques de respiration qui mènera tout naturellement à l'utilisation des vocables ou des mantrams. Viendront ensuite des méthodes de

Scan By www.akkasshaa.fr.st

visualisation, puis des exercices visant à développer la concentration et finalement les techniques de déplacement de conscience.

Cela étant acquis, une phase très importante devra être travaillée durant plusieurs années. Il s'agit d'exercices particulièrement importants permettant un développement des énergies internes et de leurs contrôles. Ces exercices permettront, outre l'accumulation énergétique, de subtils et profonds changements au niveau psychique et physique. Cet entraînement va rapidement développer des "pouvoirs" et éveiller les potentialités de l'individu, en particulier une augmentation de l'intuition, des facultés de régénération organique, et peu à peu la possibilité d'action sur l'environnement. Ces exercices vont constituer le premier pas vers la formation du corps d'énergie, autrement appelé corps de gloire, de lumière ou d'arc en ciel selon les diverses traditions. Cette étape est fondamentale dans le processus initiatique, elle constitue même pour certains le but unique de la formation.

Parvenu à la maîtrise de ce procédé, l'adepte ralentira considérablement le processus de vieillissement. Cette étape constitue le premier pas vers les voies de longévité. Outre ces exercices, des entraînement complémentaires permettront en s'appuyant sur ce travail d'accumulation énergétique de développer des pouvoirs particuliers selon les aptitudes ou le choix de l'étudiant. Notons que la pratique de ces exercices constitue les meilleurs entraînements possible pour les montées de "Kundalini" que prônent certaines écoles orientales.

A ce niveau, l'étudiant est devenu un opérateur. Outre les techniques magiques spécifiques qu'il aura acquis entre temps, il aurait réussi une véritable alchimie intérieure. Là, se pose la question du choix, soit il affine ses pouvoirs, avec le risque d'en rester prisonnier, soit il poursuit sa quête de l'éveil et l'aventure ne fait que commencer. Parallèlement au travail énergétique, l'évolution spirituelle s'effectuera sensiblement, l'adepte se dépouillera progressivement d'un certain nombre d'attaches matérielles, d'émotions parasites, d'affections médiocres et de passions infantiles. Il saura peu à peu reconnaître les pièges grossiers des gourous-marchands et des suprêmes grands maîtres se prenant pour des initiés (ce qu'ils sont d'ailleurs, puisque initié signifie débutant !). Atteignant des niveaux de conscience plus élevés, il sentira en lui une volonté de dépassement, d'approfondissement, une nécessité diffuse, d'abord, puis plus précise (s'il est réellement sur la bonne voie), d'une autre dimension, d'une autre réalité... Il sera alors sur le chemin de la maîtrise, de la mort au monde des pouvoirs, pour vivre la vérité de lumière, le grand secret. Cette vérité initiatique ultime est un secret, non pas comme l'entendent les puérils chefs de secte, qui emploi ce terme comme un paravent, pour mieux cacher leur manque de connaissances, mais en cette occurrence, il est question d'un secret incommunicable, parce que le langage commun ne peut qu'en rendre très imparfaitement les notions. Il s'agit d'un voyage intérieur, de l'entrée et de la sortie d'un labyrinthe, que seuls les "nobles voyageurs" connaissent. Une marelle aux dimensions cosmiques ou le "Je" communie avec la source de la création...

*

Scan By www.akkasshaa.fr.st

* *

« Lorsqu'un homme élevé entend la voie.
Il l'embrasse avec zèle.
Lorsqu'un homme médiocre entend la voie.
Il l'écoute et l'oublie.
Lorsqu'un homme grossier entend la voie.
Il éclate de rire.
La voie, s'il ne riait pas ne serait plus la voie.»
Lao Tseu.

*
* *

AVERTISSEMENT

Les règles du jeu traditionnel, sont différentes de celles du contexte social dans lequel végète la grise humanité. Le sens de l'engagement est indéfectible, et les valeurs ne sont pas exactement les mêmes. Ici, rien ne s'achète, tout se gagne... On ne triche pas, l'authenticité est de mise, le cœur est mis à nu, et la lumière ne crée pas d'ombre. Ceux, peu nombreux qui envisagent cette voie, ne trouveront pas d'équivalent, aucun de point de repère, aucune expérience ne pourra les guider. Rien de comparable dans les systèmes de magies orientales ou cérémonielles. La tradition orale Celte est une des plus anciennes qui soit, on ne rencontre nul part ailleurs d'équivalent, sauf la très ancienne tradition Tamoul de l'Est de l'Inde avec qui elle partage nombre de pratiques.

S'engager dans cette voie offre certaines similitudes avec la navigation en haute mer ou la pratique de la montagne, l'homme est seul, face avec lui même.

Que celui qui ne comprend pas s'abstienne, vive et meure dans la médiocrité du monde sociale.

Me zo ganet e-kreis ar mor,

Teir lew er maes;
Un tiig gwenn du-hont a'm eus.
Ar banal gresk e-tal an nor,
Hag al lann a c'hol an avaes;
Me zo ganet e-kreis ar mor,
E bro Arvor.
J.P Calloc'h

* *

La tradition Celte fut la première et la seule authentique subsistant sur le vieux continent.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

C'est de nos rêves que s'alimente la mémoire d'Occident. Le sang du Dragon coule dans nos veines. Fils de la Vouivre, nos souvenirs sont ceux de la Mer, nous assumons la pérennité des forces de vie. Les dieux sont nés de nos légendes et de notre semence. Avallon est notre fief, et les pommes d'or du soleil notre récolte. Pèlerins des océans, nous avons été et nous serons, tant que la Mer roulera ses vagues et les vents souffleront sur les Monts d'Arrée. Nos pierres étaient debout depuis des siècles alors que les peuples du livre poussaient encore leurs chèvres dans le désert. Frères du "petit peuple", Elfes, Gnomes, Ondins, Salamandres et Korrigans sont nos cousins.

* *

FIL D'ARAGNE POUR OPERATEUR

> L'homme qui philosophe et l'homme religieux considèrent tous deux les phénomènes avec le même étonnement, mais l'un abolit son étonnement dans la connaissance intellectuelle, l'autre y demeure.
>
> Martin Buber
>
> Moïse -Puf 1986 -

L'aragne est l'ancien nom Français désignant l'araignée. C'est aussi l'Ariane de la légende du labyrinthe, cette même Ariane qui dévida le fil permettant à Thésée de parvenir au cœur de l'antre du Minotaure et d'en ressortir...

Le fil d'Ariane proposé ici est destiné à fournir quelques éléments d'information indispensables à ceux qui vont aborder cette partie de l'enseignement traditionnel.

Fondements initiatiques :

L'initiation est un sujet sur lequel on écrit beaucoup, mais dont on ne dit presque rien ! La plupart des textes sont vagues, imprécis, voire contradictoires. Soit il est question d'un apprentissage effectué sous la férule d'un collège initiatique, soit il s'agit d'une transmission mission pratiquée par un Maître -- ultime maillon d'une chaîne — choisissant des disciples, auxquels ils confèrent des "pouvoirs" au terme d'une formation mystérieuse Soit il est question d'une organisation hiérarchisée proposant une formation par divers procédés, allant du simple cours à la loge de travail. Enfin, certains persuadés que les filiations sont éteintes, se livrent à une quête auto-initiatique, dans l'attente qu'un maître invisible surgit d'un plan supérieur, veuille se pencher sur leurs efforts méritoires pour leur offrir d'un coup de baguette magique l'illumination libératrice.

Tous ont tort, tous ont raison... Presque !

La réalité magique et initiatique, n'est jamais réellement définie, elle oscille dans un no man's land de vérités potentielles et de certitudes aléatoires.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

La progression initiatique la plus efficace doit être organisée méthodiquement et suivie scrupuleusement, Il n'y a pas de solutions miracles, aucun étudiant ne doit s'attendre à rencontrer un maître qui lui communiquera d'un coup, savoir, pouvoir et expérience. Ce genre de "réalité", fait partie des argumentaires publicitaires que l'on peut qualifier de pièges gogos, ou de phantasmes puérils.

Pour plagier la phrase célèbre d'Edison, je dirai que la magie, c'est 1% d'inspiration et 99% de transpiration.

Ceci pose la question du Maître et de son importance dans la formation.

Par définition théorique, un Maître est un initiateur c'est-à-dire qu'il facilite la progression et l'acquisition des connaissances chez un profane, de façon à l'amener progressivement à la maturité suffisante pour qu'il poursuive lui-même sa progression. Dans cette première phase, le Maître a une fonction d'éducateur, de guide et de conseiller.

Au fur et à mesure de la progression de l'étudiant, la présence du Maître prend une autre dimension. C'est un stade d'entraînement, d'acquisition d'une certaine pratique, le Maître représente un modèle, une référence. En poursuivant un peu plus, son rôle prend une importance plus subtile, plus profonde, touchant au sublime. Il est le catalyseur vivant, qui peut à tout moment induire un phénomène "d'éveil" par sa seule présence. Cette fonction particulière peut d'ailleurs être "portée" par un personnage quelconque, investi de ce pouvoir de révélation pour les besoin de la cause, et ceci à son insu.

Un geste, un mot, un regard sont susceptible de provoquer l'éveil chez un initié dont la sensibilité est au stade de la maturation.

La nécessité d'un maître, est on le voit assez différente de l'idée que la plupart des gens se font de cette fonction. Il est vrai que la présence d'un tel instructeur conforte grandement le profane. Dans quelques disciplines comme la magie cérémonielle, la sorcellerie ou les magies sexuelles, l'instructeur est indispensable, son rôle de formateur et de garde fou sont impératifs. Mais il s'agit là que de magie pratique qui ne concerne que fort peu les étudiants visant un achèvement plus complet. A ce propos il nous faut reconnaître que beaucoup d'adeptes de haut niveau, sont passés par le filtre de ces disciplines, pour. les ayant vécus, décider de les dépasser,.

Dans l'état actuel de l'évolution, les maîtres véritables sont rares. pratiquement inexistants. Ceux qui pourraient prétendre à cette fonction sont le plus souvent retirés du monde, ils suivent loin du monde leur chemin de lumière.

Se pose alors le problème de l'initiation, dans sa réalité. Quelques adeptes peuvent aider sérieusement, par leurs textes ou leurs enseignements, un ou plusieurs étudiants. Ceux-là. peuvent se considérer comme relativement privilégiés, mais ils devront à un moment donné poursuivre le chemin sans béquilles, les adeptes se trouvant dans une situation analogue... Il faut dès lors

Scan By www.akkasshaa.fr.st

poursuivre la quête d'un Maître authentique, ou chercher la rencontre avec le Maître intérieur. Cette notion particulièrement complexe dépasse largement le cadre du présent ouvrage, dont la vocation est la mise en place des bases traditionnelles permettant justement cette progression.

Il existe d 'autres voies où persistent des Maîtres initiés. Ces voies sont pour la plupart des voies mystiques, particulièrement abruptes, complexes, souvent très exotiques et peu compatibles avec le monde moderne. La plupart de ces voies sont très longues et très éloignées de la pratique opérative, elles impliquent une soumission souvent totale, peu compatible avec la notion de communication qu'exige l'occidental.

Mais attention, toutes les sagesses ne se valent pas. et les différentes voies n 'atteignent pas forcément les mêmes buts. Certains "Maîtres" peuvent s'avérer d'une fréquentation «difficile», ou même dangereuse, comme en témoigne les conseils que le Guru Nanak prodiguait dans son enseignement au XVIe siècle.

Si vous méditez, vous devez vous tenir sur vos gardes... »

« Car si le maître sur lequel vous méditez n'est pas réellement spirituel vous deviendrez automatiquement ce qu'il est lui-même ce qui peut être fort dangereux, à moins que vous n'ayez la certitude que le maître est parfait. Mais comme vous n'avez pas forcément les moyens de distinguer le bon du mauvais maître, il est donc beaucoup plus sage et sans danger de fixer vote regard intérieur sur la lumière mentale qu'un maître compétent ne manquera pas de faire jaillir en vous au moment de votre initiation ".

Nanak est le fondateur de la religion Sikh créée en 1469. Cette religion très tolérante appui sa conviction sur les enseignements d'un livre sacré appelé Guru Granth. Les Sikhs sont Monothéistes et ne connaissent qu'une divinité laquelle n'est pas nommée, par respect pour le créateur. Le Sikhisme est une des formes de recherche spiritualiste les plus dépouillée, éloignée de l'hindouisme et de l'islam, elle comprend plus de 15 millions de croyants, soit environ 2 pour cent de population de l'Inde.

A la recherche d'un enseignement :

La richesse de la documentation actuellement disponible constitue paradoxalement un handicap. C'est dans un maquis inextricable que doivent progresser la plupart des chercheurs qui se trouvent confrontés au double problème du choix *et* de l'épuration. La pluralité des livres rend cette tâche malaisée et dans certains cas presque impossible. Beaucoup se plaignent de rencontrer des textes contradictoires ou, plus grave, incohérents. Le problème est épineux de savoir quels livres créditer, quel autres rejeter. A ce stade, on ne peut que trancher dans le vif, la perte de temps en ce domaine étant pour le moins catastrophique et les impasses plus encore. Sans trop généraliser on peut affirmer que la plupart des livres de recettes sont à rejeter sans l'ombre d'une hésitation. Les ouvrages du type la magie en X leçons" seront à fuir sans remords. La plupart des livres classiques de magie cérémonielle, quoique passionnants peuvent être conservés pour une lecture et un

Scan By www.akkasshaa.fr.st

apprentissage ultérieur. Ces aspects particuliers de la tradition n'étant, le plus souvent utilisable que lorsque l'étudiant est devenu un véritable opérateur un magicien authentiques. Il en va de même pour les ouvrages développant un point particulier des arts magiques, sauf s'il s'agit d'un aspect en relation avec l'entraînement. Une exception cependant pour les livres de F. Bardon qui sont d'un grand intéret, même pour un débutant. Les livres les plus crédibles sont finalement relativement faciles à repérer, on y arrive rapidements avec l'habitude. Sans vouloir en dresser un portrait robot, on peut néanmoins cerner le sujet d'assez près. Le type de livre utile ne porte pas forcément un titre en relation avec les arts magiques. Ce peut être un ouvrage sur la philosophie, l'histoire des religions, ou un livre sur les problèmes techniques du mysticisme. La plupart de ces ouvrages abordant ces problèmes étant souvent précieux pour ceux qui suivent une voie initiatique. Les livres qui s'appuient sur des références culturelles sérieuses. voire austères sont également à retenir. Les auteurs citant leurs sources, en particulier des sources anciennes et référencées, sont à classer dans la même catégorie. Citons parmi ces auteurs:

Madame Marie Madeleine Davy, Robert Graves, Jean Markale, Ch.J Guyonvarc'h, Régis Boyer, Mircéa Eliade, l'Abbé Henri Stéphane, Yves Albert Dauge, Henry Corbin, Arthur Avallon, G. Dumézil, Bernard Teyssèdre, René Guénon, Jean Mabire, Jacques Bonvin et le très important Julius Evola... Cette liste n'étant pas limitative. A cela on peut ajouter les ouvrages classiques Grecs et Latin de l'antiquité, tels ceux de l'extraordinaire collection des 'Belles lettres" et un grand nombre de titres édités par la très universitaire librairie Vrin, mais qu'on ne perde jamais de vue les pièges de l'hérméneutique, ou interprétation des textes, comme en témoigne le point de vue suivant.

«Il y a de nombreuses manières de lire un texte, et les plus accessibles à un lecteur moderne sont souvent inappropriées dans le cas d'un livre ancien.»

Thomas S. Kuhn
La tension essentielle
Gallimard 1990

On se méfiera des ouvrages de sectes et de groupement à vocation soi-disant initiatique, dont la partialité n'a d'égale que le manque de sérieux des références. Les livres de vulgarisation seront abordés avec prudence, même ceux qui abondent en citations, qui sont souvent des citations de complaisance, ou d'ouvrages paraissant chez le même éditeur !

MODE D'EMPLOI DU PRESENT LIVRE

Ce livre étant un manuel dont la vocation est l'entraînement des opérateurs, je me suis efforcé d'être clair. De ce fait les commentaires sont réduits à l'essentiel. La chronologie de la progression est respectée, sauf quelques exceptions qui seront mentionnées. En aucune manière l'étudiant ne saurait se dispenser de certains exercices qui ne lui sembleraient pas opportuns sauf si ceux-ci font

Scan By www.akkasshaa.fr.st

l'objet d'une spécialité ne le concernant pas expressément — Plusieurs disciplines sont redéfinies, afin d'éviter toute confusion d'ordre sémantique ou culturelle, ou plus simplement parce qu'elles peuvent être méconnues d'un étudiant débutant. C'est volontairement que je ne suis pas rentré dans les détails techniques ou les implications philosophiques de quelques exercices. Ces commentaires supplémentaires n'auraient fait qu'alourdir le texte.

Sachez que les pratiques, les techniques ou les exercices décrits dans la suite de cet ouvrage, constituent l'entraînement opératif traditionnel du monde celtique. Cet enseignement appartient à la tradition orale ce qui explique la difficulté que l'on rencontre à la rattacher à un ou plusieurs textes ou publications. La plupart de ces sujets sont inédits, bien qu'on en trouve des échos dans d'autres traditions.

Certaines parties manquantes de cet enseignement (orale à l'origine), m'ont obligées à certaines reconstitutions, je me suis efforcé de puiser dans des traditions sœur, qui offrent le plus d'analogie, en particulier les traditions tamoules et certains exercices venant du fond indo-européen.

Ceux qui suivront régulièrement les exercices prescrits peuvent espérer des résultats particulièrement probants dans un laps de temps relativement réduit (entre 6 et 18 mois).

PREMIERE PARTIE

LE MENTAL

STRUCTURES MENTALES et INITIATION

Si la sphère du mental est souvent dénigrée dans le contexte initiatique cela tient au fait que de nombreux théoriciens, et même certains praticiens, ont un point de vue hérité du mysticisme, pour lequel l'intelligence et le mental relève du domaine diabolique ! Ce point de vue primaire, totalement infantile, souligne les interdits de la connaissance qui met en péril l'édifice fragile de certaines religions. Le mystique n'a pas besoin de comprendre, mais de croire. Sa foi lui sert de viatique. Ce point de vue biblique est illustré par la parabole de l'arbre de la connaissance. Vouloir, comprendre, connaître, c'est désirer égaler Dieu.. Il est à souligner que cette consigne est en contradiction avec une autre affirmation contenue dans la même Bible, qui dit en substance que Dieu à crée l'homme à son image. Que croire ? Peut-être Voltaire, qui affirme de son côté « si Dieu a crée l'homme a son image l'homme le lui à bien rendu ». Le sophisme n'est pas nouveau, il a parfois un charme discret... Le rédacteur de la Bible, aurait dû soumettre son manuscrit à un comité de lecture, aucun éditeur sérieux ne laisserait paraître, de nos Jours de tels contradictions dans un livre à vocation internationale Ce qui prouve que les Best-sellers...

Quoiqu'il en soit, la négation de l'intelligence au profit de la foi, fut et demeure, un argument très confortable pour certains théologiens. Les différentes traditions à vocation ésotérique sont, heureusement. fort peu unanimes sur ce point.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

En comprenant le mécanisme de l'intellect, on est plus à même de la contrôler, de le faire évoluer, donc de renforcer ses points faibles, de le fortifier. L'intellect est un outil puissant et efficace, il est indispensable de connaître quelques-uns de ses rouages de manière à en tirer profit. La démarche traditionnelle évolue, si certains, de ses étudiants ou admirateurs ne le font pas, c'est bien dommage pour eux, il est donc absurde de nier l'importance de la culture, et d'un approfondissement de celle-ci au nom d'un passéisme qui relève plus de l'imbécillité que de l'initiation. Les grands adeptes, de tous temps, ont toujours été à la tête de la recherche, quand ils ne l'ont pas précédée.

*
* *

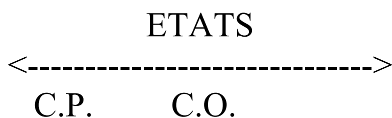
La sphère du mental est régie par le cerveau. Ce sont les capacités particulières de cet organe qui différencie l'homme de l'animal. En matière traditionnelle, il convient de ne pas identifier la conscience et le cerveau, qui, s'il génère cette conscience n'en est pas forcément le siège immuable; celle-ci étant susceptible de variations, de modifications, d'altérations et de déplacements. Afin de mieux en comprendre les états et leurs différences, rappelons succinctement les données scientifiques du problème, à la lumière des connaissances actuelle de la psychologie.

*

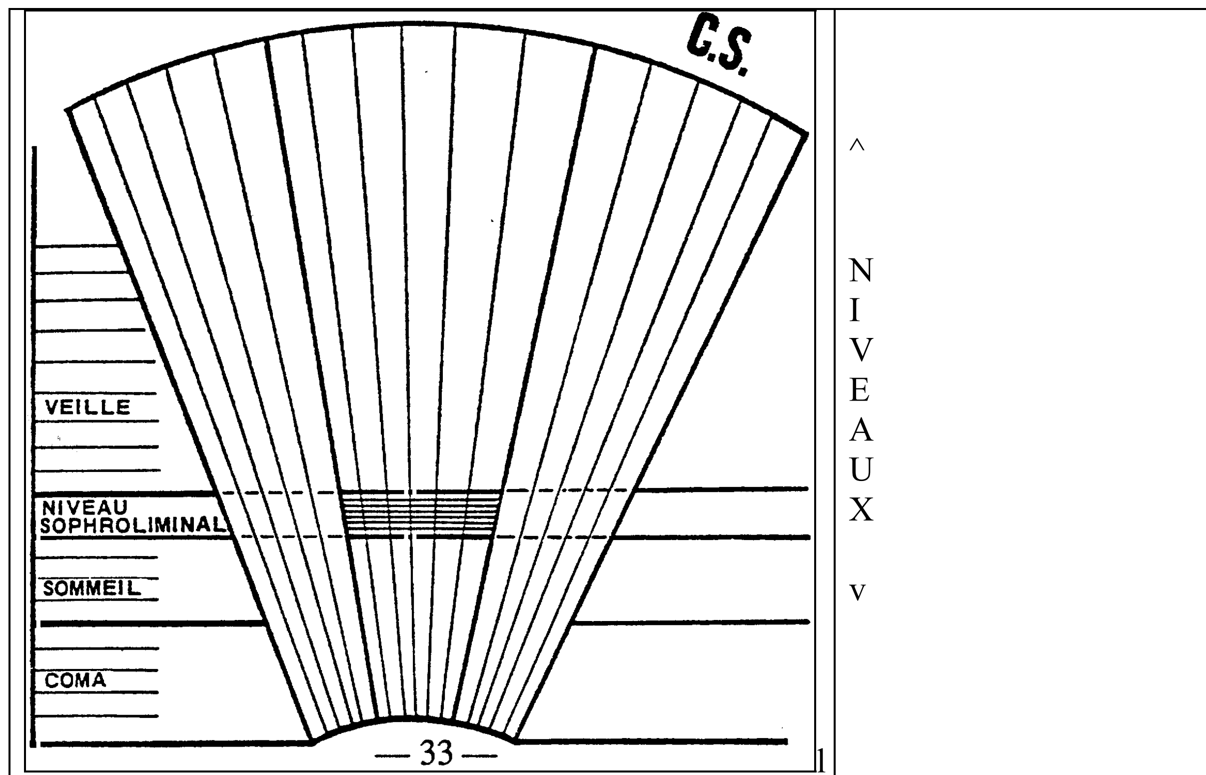
NIVEAUX DE CONSCIENCE ET ETATS DE CONSCIENCE

La dynamique cérébrale détermine un grand nombre d'aspects et de modalités qui ont été définis avec clarté par les spécialistes de la sophrologie, en particulier par le Dr A. Caycedo, Une des idées maîtresses qui ressort de cet ensemble est, la différentiation entre niveaux de conscience et état de conscience.

On peut dire que le niveau de conscience se situe dans le domaine de la quantité, de la sensibilité, alors que l'état de conscience se situe au niveau qualitatif, comme en témoigne le schéma classique qu'en donne les spécialistes.



Scan By www.akkasshaa.fr.st



-CP correspondant à la conscience pathologique ou conscience perturbée.

-CO conscience ordinaire.

-CS conscience sophronique, ou conscience shamanique.

Au fur et à mesure de la pratique de la méditation, l'opérateur va peu à peu modifier la qualité de sa conscience habituelle, qui passera du plan CO en CS. Cette différence se soldera par un meilleur contrôle organique, une amélioration considérable de la sensibilité, de la réceptivité et des possibilités énergétiques. A chaque étape de méditation, la "remontée" au niveau de conscience normale progressera vers la droite du tableau. Les modifications de niveaux, quant à elles, peuvent être considérées comme des phases énergétiques localisées dans le temps.

A l'inverse, des états de crise, ou de stress, non contrôlés — dominés — perturbent la conscience, la ramenant vers le côté gauche du schéma. Sauf, dans les cas extrêmes, tels que la maladie ou des traumatismes graves ou irrémédiables, l'état de la conscience revient toujours à la position habituelle. Le phénomène de dépression, que d'aucuns pourraient évoquer, est effectivement un état de conscience perturbé. Il ne peut être concevable que chez des personnes affaiblies par une affection, ou un choc psychologique important. Beaucoup de dépressifs se "réfugiant" dans cet état de facilité, ce qui peut être considéré comme une forme d'affection névrotique plus ou moins volontaire, et consciente. Il est, à noter que la dépression, non occasionnée n'est jamais évoquée par les adeptes. Cette "affection" est le propre de personnes à la volonté fragile et souvent désœuvrées, les populations déshéritées ne connaissent pratiquement pas ce type de problème. (2)

Scan By www.akkasshaa.fr.st

RAPPEL SUR LA NOTION D'ETAT

SOPHRONIQUE

L'état sophronique est un état particulier induit par la pratique de la relaxation dynamique, c'est-à-dire par un abaissement volontaire de l'acuité du niveau de conscience, plaçant le sujet dans une situation proche du sommeil. Cette mise en condition particulière provoque un relâchement des tensions corporelles, favorable à la compréhension, des techniques de méditation que nous allons étudier. C'est en étudiant certaines techniques du yoga que le professeur A. Caycedo mit au point le corpus de la sophrologie.

Cette première approche va nous permettre de comprendre quel est le processus des états dits de relaxation préludant aux pratiques réellement efficaces de méditations.

Quand l'être humain sommeil, son niveau de veille est moins actif, l'acuité de la perception diminue, il

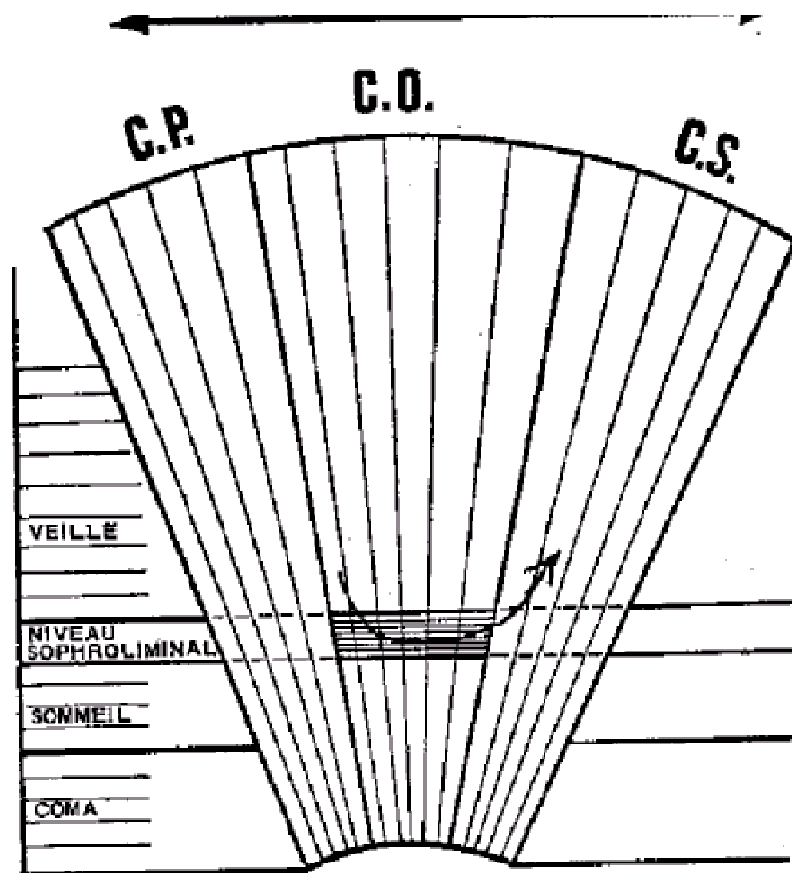
(2) Les personnes soucieuses d'approfondir l'aspect physiologique et psychique esquissé ici, pourront lire avec *profit* : Anatomie de la conscience. Anatomie sophrologique, par le Prof. Dr Miguel Guirao. Ed. Maloine. 1979

se produit une descente quantitative de l'activité. A l'approche de la frontière de l'endormissement, alors que l'activité mentale est presque neutre, se produit un phénomène de détente, de décontraction de la quasi totalité des muscles du corps. Dans la phase suivante, se produit une déconnexion du mental par rapport aux organes des sens (ouïe, odorat, vision et toucher), c'est le sommeil. Si l'on arrête le processus juste avant la phase de sommeil, on arrive à l'état de relaxation sophronique. Dans la pratique de la sophrologie, on induit cet état particulier, en le contrôlant, en évitant que l'état de vigilance ne disparaisse et que le sujet plonge dans le sommeil, La pratique sophrologique est basée sur l'interaction qu'il y a entre le mental et le physique, à savoir qu'une détente physique provoque une détente du mental et inversement. Le thérapeute qui conduit ce genre de séance met à profit cette état de détente mental pour suggérer des déblocages de tension ou des conseils de stimulation localisé à certains organes ou au système neurovégétatif engendrant une amélioration d'ordre psychosomatique. On peut dire, qu'il y a de ce fait une progression dans l'état et lors de la "remontée" en niveau vers les états de vigilance, de veille ordinaire, le nouvel état progressera vers la droite du tableau.

(Voir figure page 37).

Parvenu à une parfaite maîtrise de ce processus, il sera possible de provoquer presque instantanément cette mise en état spéciale, et de ce fait de contrôler plus facilement les circuits énergétiques. Dès lors, il se produira une progression très nette du niveau qualitatif des états de conscience, vers l'état sophronique, ou shamanique, selon l'appellation.

Scan By www.akkasshaa.fr.st



La pratique de la relaxation dynamique, offre indubitablement, un apprentissage de qualité pour quiconque se passionne pour la démarche initiatique. Cette technique permet entre autre d'accumuler une expérience vécue concernant "l'écoute" des sensations subtiles et messages de l'organisme, tels que la circulation du sang dans un quelconque organe, les messages de chaleur parvenant d'un endroit précis du corps, les battements du cœur et surtout la notion de schéma corporel. L'ensemble de cet apprentissage est le premier pas dans la pratique du déplacement de conscience qui est une des disciplines les plus abstraite à enseigner, et qui constitue une des bases essentielle de la pratique d'opérateur.

Lorsqu'une personne se trouve en état de relaxation, son esprit se trouve dans une phase de détente, les tensions de son corps sont relâchées, et le tumulte des pensées intérieures s'estompe. Dès lors, que le thérapeute "attire l'attention" sur un endroit particulier du corps, le patient va "suivre" cet ordre. Par exemple : essayez de ressentir votre pied gauche. Immédiatement l'attention du patient se portera électivement sur les sensations de cet endroit, qui seront de ce fait privilégiés par rapport aux sensations globales provenant de l'organisme. Il ressentira avec acuité le message concernant le pied gauche, sentira les orteils, la tiédeur douillette dans lequel se trouve cet organe. Il se produira à ce moment un "déplacement de conscience" dans le pied gauche. Durant cette période, la conscience aura quittée son lieu d'élection habituel pour venir "habiter" l'organe en question.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Quand, dans l'enseignement traditionnel, on demande à l'étudiant de déplacer sa conscience, c'est de ce processus dont il est question. Tel maître demandera à ses disciples de déplacer leur conscience au niveau d'un chakras et de l'y maintenir, il conviendra pour ceux-ci de suivre un mode opératoire identique.

Dans la suite des exercices proposés au cours du présent livre, l'étudiant devra, par exemple, déplacer sa conscience au niveau du plexus cardiaque (ou chakra du cœur). Pour y parvenir (en état de méditation), il *suffira* dans un premier temps de presser fortement l'index sur ce point particulier durant quelques secondes. Cela provoque un point légèrement douloureux, mais parfaitement positionné. L'état de calme mental étant atteint, il y aura une rémanence de ce point qui persistera quelques minutes, cela sera suffisant pour déplacer la conscience (l'attention) avec précision à cet emplacement et de l'y maintenir. On pourra donc facilement avec cette méthode simple positionner avec exactitude la conscience dans des endroits spécifiques, ce qui est souvent une préoccupation majeure pour les débutants.

Dans le domaine initiatique, on est souvent amené (en particulier lors des périodes d'entraînement), à faire voyager la conscience dans son propre corps, apprendre par cœur les limites corporelles. Ce voyage de la conscience a plusieurs raisons d'être, en particulier celle de pouvoir drainer et canaliser les énergies sur un point particulier, ou un organe précis. Dans un premier temps, on pourra utiliser la pratique de la relaxation dynamique (sophrologie) qui permet facilement sous le contrôle d'un thérapeute de prendre conscience du schéma corporel. Dans un second temps, on pourra améliorer cette pratique en "préparant", à cet effet un enregistrement sur cassette magnétique qui "guidera" la conscience dans les divers secteurs du corps. Enfin l'étudiant s'entraînera, seul, sans aide à effectuer cet exercice, qui est aussi important pour un futur opérateur, que la prise en main d'un camion semi-remorque l'est pour un chauffeur routier. En fait, le problème est strictement le même, le poids lourd est un nouveau schéma corporel pour la conscience du chauf*feur...* Une discipline comme le Tai chi doit être considérée comme une pratique très efficace en ce domaine. Cette phase liminaire parfaitement rodé, l'étudiant apprendra à faire "stationner" sa conscience dans tel ou tel organe. Dès que l'expérimentateur aura acquis, et accumulé, suffisamment d'énergie, le déplacement de l'attention (la conscience) drainera une certaine quantité de cette énergie, ce qui aura pour effet de renforcer l'organe concerné, voir de le restaurer ou de le reconstruire. La particularité de cette technique explique les possibilités de régénération corporelle que de nombreux adeptes sont à même de réussir, indépendamment bien sûr de l'aspect "d'éveil" localisé, que cette pratique opère sur les points spécifiques. Il est évident que l'on retirera de cette méthode une amélioration considérable de l'état physique et psychique, ce qui explique en partie, les longévités exceptionnelles que connaissent certains pratiquants familiarisés avec le déplacement de conscience associé aux pratiques de méditation et de captation énergétique.

Il va sans dire qu'un déplacement de conscience chez une personne ne connaissant pas la pratique d'accumulation énergétique tel que décris plus avant dans ce texte, ne produira qu'un effet insignifiant. C'est, ce qui se produit pour plusieurs pratiques de yoga, qui n'utilisent de ce point de vue que les ressources normales habituelles du corps. La formation initiatique est une formation globale, il faut la pratiquer dans sa totalité pour obtenir des effets tangibles. Il est important de préciser également que les déblocages de tensions internes et la "clarification" psychologique que

Scan By www.akkasshaa.fr.st

produit la diminution des interdits, refoulements et autres tabous, permettent une progression nettement plus rapide dans ce type d'entraînement. En d'autres termes, que comprendront quelques-uns plus avancés dans ces voies, une grande transparence est indispensable. Cette dernière précision fermant en grande partie la porte aux satanistes et sectaires de tous poils qui polluent les domaines appartenant de droit aux Nobles Voyageurs.

Un autre aspect du déplacement de conscience, est l'extériorisation de celle-ci hors des limites du corps, phénomène qu'il convient de ne pas confondre avec le dédoublement ou le voyage en “astral”.

Le déplacement de conscience doit être considéré comme une prolongation de celle-ci, il s'agit en l'occurrence de déplacer la conscience dans un objet, un lieu ou un individu, mais toujours par rapport au pivot que constitue le corps de départ. D'autres techniques beaucoup plus sophistiqués consistent en une réelle projection de conscience, le plus souvent totale, et, définitive ! Il s'agit de pratique de très haut niveau, que peu d'adeptes ont pu réaliser, ces projections constituent des transferts de conscience réalisés par une pratique de yoga (ou une technique analogue dans la tradition occidentale) nommé Trongjug, faisant partie d'un entraînement appelé PhoWa, processus comparé à l'envol d'un oiseau par une lucarne ouverte. Ce transfert de conscience est un abandon, momentané ou définitif du corps, que l'adepte quitte, pour habiter ou “s' emparer” du corps d'un individu le plus souvent plus jeune, de manière à poursuivre son évolution. Ce processus particulier, d'une éthique assez spécieuse, et relevant des pratiques de magie noire tibétaine était déjà connu de St Paul qui affirmait que les adeptes effectuant cette pratique devenaient des conquérants de la mort et de la vie...

A un niveau beaucoup plus élémentaire, le déplacement de conscience, ou extériorisation de celle-ci, ne peu se faire, avec des résultats effectifs et tangibles, qu à partir du moment où l'on aura acquis une bonne maîtrise du déplacement intérieur et d'autre part une accumulation énergétique suffisante. Certains pourront se poser la question de l'utilité de tels “déplacements”, indépendamment de l'aspect Trongjug évoqué précédemment. Pour ne citer que quelques exemples, citons :
Charge d'un objet, méditation approfondie sur ce dernier, transfert (dans le cadre de désenvoûtement, ou transfert de maladie sur un support), vision à travers de l'autre etc.

Pour illustrer ce type d'application, voici une pratique classique que réussissent certains adeptes du Zen dans la pratique du tir à l'arc.

On sait que les adeptes de haut niveau, pratiquant le tir à l'arc Zen, sont capables de prouesses tenant du “miracle”. La réussite de ces “miracles” tiennent à un entraînement se résumant à un petit nombre d'exercices que l'opérateur doit parfaitement maîtriser. Ces exercices constituent en : technique du calme mentale, technique de méditation, technique de concentration et déplacement de conscience. Voici, très imparfaitement rapporté le déroulement d'une de ces pratiques.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

L'archer se tient assis, dans une position traditionnelle, colonne vertébrale parfaitement droite, tête légèrement tournée de côté en direction d'un espace libre jardin ou cour intérieur au bout duquel se trouve une cible. La respiration est calme, les yeux mi-clos, l'adepte est en état de calme mental. Dans sa main gauche, posée sur les genoux, il tient un arc spécial dont l'une des branches est plus courte que l'autre. Cet arc asymétrique est un arc d'entraînement permettant de tirer assis. Dans l'autre main, également posé sur les genoux, il tient une flèche.

Certaines écoles utilisent un arc long à branches égales, d'une longueur de deux mètres environ. Le tir étant dans ce cas exécuté debout.

Longtemps, l'adepte médite, du calme mental, il passa à la concentration puis à la méditation. Son objet est la cible. Cette méditation peut durer quelques minutes, ou plusieurs heures, selon le but à atteindre (but d'éveil ou de progression sur la voie), ou le niveau de maîtrise du pratiquant. Ayant décidé que la qualité requise est arrivée à un état satisfaisant, l'adepte élève l'arc, encoche la flèche, tend la corde, puis il détourne la tête de la cible (!), ou bien ferme les yeux et décoche son trait qui en sifflant va se ficher au centre exacte de la cible.

Pour mieux étayer cette description malhabile,
voici un témoignage vécu tiré du livre de E.Herrigel
Le Zen dans l'art chevaleresque du tir à l'arc. Paris 1970.
Pg.82 et 83.
La scène se déroule entre le narrateur et son maître, dans la maison de ce dernier, la nuit est tombée.

« Sur un coussin, en face de lui, je pris place; il m'offrit du thé, mais sans dire un mot, et nous restâmes assis un bon moment de la sorte dans un silence troublé seulement par le murmure chantant de l'eau bouillant sur des charbons ardents. Enfin, le maître se leva et me fit signe de le suivre. La salle d'exercice était brillamment éclairée. Le Maître me demanda de fixer dans le sable, devant la cible, une longue bougie à moustiques, mince comme une aiguille à tricoter, mais sans allumer l'électricité du hall de la cible. Il y faisait si sombre que je ne parvenais guère à en distinguer les contours et si l'infime lueur de la bougie à moustiques ne s'était trahie, je n'aurais pu délimiter exactement la cible, mais j'aurai peut-être deviné où elle se trouvait.

Le Maître "dansa" la cérémonie. Sa première flèche surgit de la lumière rayonnante pour s'enfoncer dans la nuit profonde. Je reconnus au son de l'impact, qu'elle avait touché la cible. Le second coup l'atteignit aussi. Lorsque, j'eus éclairé le hall de la cible, je découvris, à ma grande stupéfaction que la première flèche était au centre du noir, tandis que la seconde avait détruit l'encoche de la première, fait éclater la tige sur une certaine longueur, avant d'aller se ficher aussi dans le noir. Je rapportai les deux flèches avec la cible, n'osant pas les arracher séparément. Le Maître les regarda avec attention, puis il dit : « Vous penserez que le premier coup n'a rien d'extraordinaire, car le hall de la cible m'est familier, et que même dans l'obscurité la plus

Scan By www.akkasshaa.fr.st

complète, je dois savoir où elle se trouve. Croyez-le, si vous le voulez, je ne tiens pas à faire une apologie ; mais que dites-vous de la seconde flèche qui a rejoint la première ? En tout cas, je sais que le mérite ne m'en revient pas. “Quelque chose” a tiré et touché le but. Inclinons- nous devant le but comme devant Bouddha!»

Les deux descriptions qui précèdent, méritent quelques commentaires et inspirent à la réflexion.

Dans la plupart des arts martiaux à vocation initiatique, tir à l'arc, kendo, et dans une moindre mesure pour d'autres disciplines comme le karaté, on remarque qu'une phase de méditation liminaire s'impose, du moins pour un adepte non confirmé. Encore que celle-ci précède le rituel. Cette phase de méditation est impérative pour assurer le calme mental, le calme physique et le contrôle de la respiration, laquelle mobilise les énergies. Parallèlement, le disciple opérera une intense concentration sur l'acte qu'il doit accomplir (voire un peu plus loin dans le présent texte ce que l'on entend par concentration), enfin se produira le déplacement de conscience, et le tir proprement dit. C'est, ce déplacement de conscience qui constitue la continuité de l'acte. Le déplacement de conscience se prolonge dans la main, puis dans la flèche et dans la cible. Ce qui fait que l'acte est globalisé, et que, conscience, flèche et cible deviennent une seule réalité. Le tireur n'a donc plus besoin de “voir” la cible. Une autre dimension est atteinte dans la maîtrise de cet art, qui, ne l'oublions pas, est une voie d'éveil. Cette réalité non perceptible et difficilement analysable par la raison, est soulignée par le Maître Kenzo Awa, dont il est question dans le texte de Herrigel, quant il dit « c'est quelque chose qui tire ». Cette autre chose est une manifestation du Maître intérieur que la pratique accomplie a éveillé.

L'art du tir à l'arc, ou du sabre (kendo) est d'abord un combat contre soi-même, contre le moi qui doit “s'effacer” pour se fondre dans le “Je”. Dans l'expérience démontrée par le Maître Kenzo Awa, c'est le “Je” qui agit, le maître intérieur, appelé par la danse mimant symboliquement l'action à accomplir. C'est, ce Maître intérieur en communion avec la force créatrice des univers, qui est la chose qui agit.

*
* *

Pratique :
Nous abordons dès lors une phase d'entraînement du mental indispensable à tout opérateur ou chercheur. La progression devra être respectée, et les exercices poursuivis sans relâche, pour obtenir un développement harmonieux et durable.

La chronologie naturelle se décompose comme suit :
1) Apprentissage du calme mental et du calme physique.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

2) Respirations énergétiques.
3) Technique de concentration.
4) Pratique de méditation.
5) Déplacement de conscience.

LE CALME MENTAL

Pour la plupart des amateurs, le vide mental est une forme de “concentration” neutre, dans laquelle l’étudiant s’efforce de refouler des pensées parasites en visualisant une surface uniforme. Cela revient en fait à une visualisation d’objet, mais en aucun cas à l’obtention d’un vide mental, ou plus précisément d’un calme mental. Cette erreur fréquente est due principalement à une mauvaise interprétation des conseils enseignés par les traditions ou à des erreurs de traduction, dans le cas des disciplines du yoga. Il est question de calme mental et non de vide, ce qui est légèrement différent, le second étant la conséquence du premier. La pratique du calme mental constitue la pierre d’achoppement des pratiques traditionnelles. il convient donc de maîtriser parfaitement cette technique avant de poursuivre une progression.

Le calme mental est une attitude de réceptivité non dirigée, c’est une absence TOTALE de pensée, sous quelques formes que ce soit. Une sorte de no man’s land, un état neutre absolu. Il doit pouvoir être maintenu quelques minutes, ou plusieurs heures. Les opérateurs entraînés peuvent même le maintenir plusieurs jours durant. Cet état spécial est susceptible d’être enclenché en une fraction de seconde, dans le cas d’un adepte confirmé, dès lors que celui-ci, a assimilé le vécu de cet état et est capable de le retrouver. Le calme mental constitue une attitude indispensable pour la méditation, la visualisation, les élaborations de marelle, les sorts, le déplacement de conscience ou les préliminaires à la prière active. C’est l’état shamanique de base. Outre, ces avantages considérables, le calme mental constitue une mise en condition de qualité pour l’acquisition de données provenant de l’inconscient collectif ou dans le cadre d’un entraînement au phénomène de voyance. Il est de plus un puissant facteur de rééquilibre du mental et des énergies du corps qui dans cet état circulent plus librement. Il constitue également un exercice de choix pour une “récupération” après un effort, une grande fatigue, une épreuve stressante ou une convalescence. Dix minutes de calme mental sont l’équivalent d’une heure de sommeil, effet comparable, mais en plus profond à celui de la relaxation sophronique.

TECHNIQUE DU CALME MENTAL

La position idéale est la position assise, colonne vertébrale bien droite. On pourra utiliser avec profit un coussin de méditation, sorte de petit coussin de forme ronde ou carré très ferme. Les jambes pourront être repliées en tailleur, ou ce qui est préférable, en lotus ou demi-lotus. Le port de tête est important, celle-ci sera maintenue bien droite, sans tension inutile. Les mains seront posées à plat sur les cuisses, une autre position pourra être adoptée lors de certains exercices de méditation plus avancés. On commencera l’exercice par une série de respirations lentes et

Scan By www.akkasshaa.fr.st

profondes (en pratique une dizaine); inspiration par le nez en gonflant le ventre (très important). La respiration "ventrale" offrant la particularité de tirer le diaphragme vers le bas et de faire travailler les poumons dans leur totalité. La plupart des gens ne savent pas respirer, il respire "par le haut". L'air résiduel restant peut stagner durant plusieurs mois ! Après la phase d'inspiration profonde, on effectuera une légère rétention de l'air (une ou deux secondes), puis on expirera lentement par la bouche en contactant légèrement l'abdomen. Cet exercice terminé, on complètera par une seconde série de respirations plus rapides, mais toute aussi profonde en tournant à fond la tête sur le côté droit durant dix respirations, puis sur le côté gauche un nombre de fois égale. Ce deuxième exercice permettant une bonne oxygénation de chacun des hémisphères cérébraux, ainsi qu'une bonne irrigation thyroïdienne, dont les conséquences sont une stimulation du système endocrinien.

Après ces exercices préparatoires, on laissera la respiration revenir à un rythme plus naturel. On relâchera les tensions musculaires, puis les yeux fermés, on s'efforcera au calme physique.

Dans un premier temps, un flot d'images passera dans l'esprit. Un kaléidoscope de scènes disparates, mélangé, confuse, éclatante, fugace ou persistante... Un "film" fou, constitué de souvenirs, d'images oniriques, de scènes traversées dans les heures précédentes ou fort éloignées dans le temps. Peu à peu le défilement ralentira, quelques images persisteront, puis après quelques minutes disparaîtront. Les images s'espaceront de plus en plus, deviendront floues, éparses, symboliques. Dans les intervalles, on pourra percevoir des flashes de couleurs ou des images abstraites. En poursuivant encore, les images deviendront sporadiques, puis d'un coup, rien... Le calme... le "vide", le "Rien". C'est Durant la première partie de l'exercice, dans laquelle les images se succèdent, on devra IMPERATIVEMENT regarder "sans voir" ; laisser défiler les images sans S'ATTACHER à aucune, ne pas chercher à analyser ou à se remémorer. Laisser FILER les séquences sans essayer de les considérer ou de les rattacher à un souvenir, sans étonnement ni émotion. C'est la CLEF indispensable pour atteindre le calme. Ce flot d'images correspond l'excitation du cerveau, sollicité par l'univers extérieur l'activité bioélectrique que l'on nomme ondes bêta. Si vous considérez ce défilement d'un oeil atone, "bovin", en quelque sorte... Cette activité non entretenue, s'éteindra... Quelques soubresauts, quelques flashes et le «rien». A ce moment, l'activité cérébrale d'activité constitué par ces ondes bêta, sera remplacée par une activité de type alpha, laquelle est formée d'ondes régulières et plus lentes. Dans l'activité bioélectrique de l'encéphale l'activité alpha, correspond à une fréquence de détente, proche du sommeil. C'est un état de calme mental.

Souvent, au début, le calme surprend, involontairement on essaye de l'analyser... Le kaléidoscope redémarre, les images reviennent... Il suffit de laisser passer, et le calme revient.

Voilà donc, ce fameux calme mental, que d'aucun poursuit vainement, en dépit d'efforts souvent important pour maîtriser leur volonté! C'est justement l'inverse qu'il faut faire, et ce n'est pas les

Scan By www.akkasshaa.fr.st

descriptions pseudo-intellectuelles où soit-disant psychologiques qui pourront les aider, la simplicité est souvent complexe à décrire. Pourquoi vouloir visualiser une surface blanche ou neutre, en refoulant des impressions rémanentes, alors qu'il suffit d'atteindre la non-pensée par épuisement du stock d'image sans s'attacher à aucune.

La pratique du calme mental doit faire l'objet d'un entraînement régulier, avec un minimum de deux exercices d'au moins vingt minutes chacun, chaque jour. Ils devront être poursuivis plusieurs mois durant, même si la maîtrise est parfaite. Ces exercices pourront être effectués dans une pièce calme, en lumière atténuée, en l'absence de bruits et surtout de musique trop rythmique. il est également conseillé d'effectuer ces exercices en extérieur, à la campagne par exemple. Parvenu à une pratique aisée, on s'exercera dans une ambiance plus bruyante (bord de mer, avec le bruit du ressac ou en ville les fenêtres ouvertes). Plus tard, on exécutera les exercices dans une ambiance normale. Une fois le principe parfaitement maîtrisé, on devra parvenir au calme mental dans n'importe quelle situation, y compris dans des situations de conflit ou de danger. Ceci est particulièrement important dans le cadre d'une pratique initiatique usuelle. La qualité de ce type d'entraînement doit en effet aboutir à l'obtention d'un réflexe exécutable en toute circonstance et sans effort.

La phase suivante vise à obtenir le calme mental en exerçant une occupation. Un adepte est en effet capable d'opérer le calme intérieur en utilisant seulement une partie de sa conscience pour assumer l'activité concerné.

RESPIRATIONS ENERGETIQUES

Dans les enseignements traditionnels, le problème de la respiration revêt un caractère impératif que la plupart des étudiants semblent vouloir laisser de côté, comme s'il s'agissait d'un problème mineur. Il est vrai, que pour un profane, l'acte simple que constitue la fonction respiratoire n'est paré d'aucune auréole mystérieuse... Esotérique ! De nombreux auteurs ne traitent même pas le sujet, qui est semble-t-il indigne de leur plume. Le scripteurs orientaux, et les orientalistes en revanche en font grand cas, négligeant par ailleurs d'autres aspects fondamentaux. La pratique de l'opérateur doit être considérée comme une science globale et aucune de ses facettes ne doit être négligée ou exagérée, c'est pourquoi j'insiste sur un entraînement général complet et harmonieux.

La respiration doit être considérée du double point de vue de l'assimilation énergétique et de la répartition de cette énergie dans le corps. Le souffle dans ce cas est le vecteur énergétique privilégié, le prâna des Hindous, le souffle vital, identique à l'intelligence et à la sagesse. C'est, dans cette tradition, la respiration qu'il est nécessaire de discipliner par la pratique du "prânâyama", exercices physiques de contrôle de la respiration. Cette action du souffle ne s'arrête pas là, nous le verrons dans le chapitre réservé aux vocables dont le souffle constitue un des points

Scan By www.akkasshaa.fr.st

les plus essentiels. Pour l'ensemble de ces raisons, l'étudiant s'attachera à respecter les conseils de base qui suivent.

1) Exercices de base de la respiration rythmique.

La respiration rythmique est une technique simple et d'une grande efficacité énergétique. Elle ressemble, à quelques variantes près à la pratique respiratoire proposé en préliminaire aux exercices de calme mental. Cette respiration peut d'ailleurs avantageusement remplacer celle-ci, quand on en aura acquis une parfaite maîtrise.
Ce type de respiration doit devenir un automatisme, dès qu'un effort ou une concentration sont requis, elle doit dans tous les cas être pratiquée régulièrement, plusieurs fois par jour.
La respiration rythmique est une respiration consciente, qui augmente de manière sensible les potentialités de celui qui l'effectue. C'est une respiration ventrale en trois temps selon un rythme prédéfini.
Inspiration, en gonflant le ventre, puis rétention du souffle et expiration avec contraction abdominale, selon le rythme :

4-2-8, ou 6-2- 10

Ce rythme doit être choisi en fonction de votre tempérament, et doit être basé sur votre propre rythme biologique, par exemple les battement de votre cœur. Par exemple : inspiration, 4 battements, rétention, 2 battements, expiration, 8 etc.
Après quelques semaines d'exercice, vous noterez une nette amélioration de votre tonus et de votre pouvoir de concentration.

2) Respiration avec "barattage".

Un second exercice respiratoire que vous devrez effectuer au moins une fois par jour consiste en une respiration complétée d'un barattage des organes internes. C'est un exercice d'une grande efficacité pour éliminer les toxines et faire travailler le système circulatoire. Cet exercice devra être pratiqué le matin par exemple, en le faisant précédé par une respiration rythmique de 10 minutes environ.

Il se pratique debout, jambes écartés, légèrement fléchies, le dos courbé, les mains posées sur les cuisses. Après une inspiration ventrale profonde, on expirera lentement, puis en rétention de souffle, on contractera lentement les muscles du ventre. On rentrera le ventre en serrant au maximum, puis toujours en rétention, on projettera la masse musculaire violemment vers l'avant, puis vers l'arrière en un mouvement rapide, une dizaine de fois. On inspirera lentement et on expirera de même et on recommencera pendant une dizaine de minutes. Cette technique produit un véritable barattage de l'intestin, et un massage très dynamisant sur le foie, la vésicule et la rate. Il active considérablement la circulation sanguine au niveau hépatique, fortifiant cet organe qui constitue un filtre tant physiologique, qu'émotionnel. Il stimule également les fonctions intestinales et est excellent contre la constipation.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

*

* *

LA CONCENTRATION

La concentration est d'une utilisation journalière dans le contexte initiatique. Il est indispensable d'en acquérir une parfaite maîtrise, sous peine d'être incapable de progresser efficacement.

Ce que l'on entend généralement par concentration, est assez différent de la réalité profonde que recouvre ce terme. Pour la plupart, la concentration, consiste en une tension à la fois physique et psychique, se traduisant par une mimique expressive, tel que, le froncement des sourcils, convergence oculaire, contraction de la mâchoire etc. La concentration est devenue synonyme de refoulement des pensés parasites, et analyse "forcené" du sujet concerné. Ce type de concentration n'est en faite qu'une analyse structuraliste d'un thème, faisant essentiellement appel aux facultés du cerveau gauche, qui est, rappelons-le, siège de l'analyse logique de type rationaliste.

La concentration telle qu'elle est envisagée dans le contexte traditionnelle est un procédé issu des techniques du calme mental et proche des pratiques de méditation. C'est une concentration "sans analyse", celle-ci pouvant faire l'objet d'une seconde phase, dite phase de réflexion sur l'objet de la concentration. La concentration est une fusion avec l'objet, un non-effort, un non-agir. C'est un statisme de l'esprit, un acte qui transcende l'acte mental lui même. L'enseignement Chinois du Tchan, précise « que la concentration mentale s'opère dans la décontraction totale du corps et de l'esprit (le calme mental), et qu'il convient d'amener posément, calmement, d'une façon paisible et douce, le mental sur un point précis, une donnée unique, un sujet bien déterminé et laisser-là ce mental, posé en permanence, immobile, sur ce sujet précis ».

La concentration de ce point de vue est en fait une méditation, dans laquelle l'opérateur qui se concentre sur un thème doit impérativement se détacher de la pensée, ou du moins assister à son action de penser, comme un observateur extérieur. Il faut, précisent les traditions asiatiques « avoir conscience que l'on est en train de penser ».

Pratiquement, la concentration s'effectue de la manière suivante:

Après avoir défini le but ou le sujet, thème de la concentration, l'opérateur se placera rapidement en état de calme mental et de calme physique. Il ouvrira les yeux et considèrera l'objet ou le sujet, sans passion, sans critique ou analyse. Simplement, il "pose" son regard, sans se laisser distraire par une pensée parasite, qui, si elle ne retient pas l'attention s'éliminera d'elle-même. C'est un calme mental, les yeux ouverts. Cette concentration est donc une "communion" avec l'objet cible qui devient "l'unique", aucune pensée ne venant distraire cette contemplation, peu à peu le sujet observé emplira la totalité de l'esprit. C'est là, une concentration effective. L'étudiant aura à cœur de s'entraîner méthodiquement à cette pratique, qui progressivement développe chez lui un très grand pouvoir d'attention et de visualisation.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Cette pratique de concentration, offre en outre un accroissement remarquable des possibilités de mémorisation, ainsi que la possibilité de communiquer des images et des informations à la partie subconsciente, qui est particulièrement sensibles aux stimulis de cette sorte.

Un exercice de concentration bien mené doit durer au moins 10 à 15 minutes, les sujets peuvent être très diversifiés, du plus banal au plus complexe, sans que jamais on ne cherche à analyser les détails.

Cette pratique de concentration, offre en outre un accroissement remarquable des possibilités de mémorisation, ainsi que la possibilité de communiquer des images et des informations à la partie subconsciente, qui est particulièrement sensibles aux stimulis de cette sorte.

Un exercice de concentration bien mené doit durer au moins 10 à 15 minutes, les sujets peuvent être très diversifiés, du plus banal au plus complexe, sans que jamais on ne cherche à analyser les détails.

<u>EXERCICES DE CONCENTRATION TYPE</u>

Ces exercices vous permettront de vous familiariser avec le processus de concentration, et surtout ils vous permettront de déterminer vos qualités de concentration. Il sont proposés dans un ordre de difficulté croissante, le dernier surtout, ce qui semble paradoxale, mais il est beaucoup plus complexe de maintenir une concentration sur un objet, à la limite de l'abstraction, que sur une image complexe. Ceux qui ont une pratique du Zen, comprendront à quoi je fais allusion.

Chacun de ces exercices doit être précédé de quelques minutes de calme mental, ils seront poursuivis de dix à quinze minutes, au moins une fois par jour, le soir de préférence, durant une semaine de suite pour chacun d'eux.

1)Concentration sur une pomme posée sur une surface claire (non blanche).

2)Concentration sur un pentacle tracé à l'encre de Chine sur un bristol ou un parchemin.

3)Concentration sur une représentation de paysage (photo ou tableau d'un format de 20 X *25* environ).

4)Concentration sur un cercle (diamètre environ 6 à 7 cm) tracé à l'encre de Chine sur une feuille de papier blanc.

*
* *

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Comme on peut s'en rendre compte, le principe de la concentration est relativement facile à effectuer. La principale difficulté réside dans le maintient de cette concentration. Il est fréquent qu'une pensée parasite nous entraîne dans un processus de réflexion éloigné du thème de la concentration. C'est pourquoi les asiatiques insistent sur l'aspect de vigilance, et surtout de désolidarisation entre le penseur et la pensée. D'où le conseil de s'observer en train de penser.

Quand nous observons une personne en train d'effectuer une tâche répétitive, nous remarquons très rapidement, s'il effectue une erreur dans l'enchaînement de ses gestes, s'il a une distraction, alors que lui-même ne s'en rend pas forcément compte sur l'instant. Il y a un décalage entre l'erreur et la prise de conscience de celle-ci. C'est pourquoi le fait d'être l'observateur de ses propres actions, donne une meilleure acuité, une vigilance efficace. Il en va de même quand on effectue une concentration, et qu'une pensée parasite, vienne nous distraire, nous pouvons réagir instantanément et repositionner notre "concentration" sur l'objet concerné.

Cette vigilance "d'observateur extérieur" étant elle-même une forme de concentration, il est important de la développer pour soi-même, afin de s'observer de manière continuelle pour maîtriser le processus de concentration.

Pour illustrer ce phénomène, voici une histoire d'origine indienne que les Maîtres du Joriki (pouvoir de concentration), enseignent à leurs élèves.

On raconte que le Roi Janaka qui régnait sur Vidheha au Vile siècle, proposa une épreuve à l'un de ses sujets qui se vantait d'une excellente faculté de concentration. Il fit emplir à ras bord une coupe de verre et lui demanda de faire le tour de quelques salles du palais sans verser une goutte. Le sujet jugeant l'épreuve assez simple accéda au désir du souverain et exécuta le parcours sans verser la moindre goutte. Le Roi le félicita, mais lui posa néanmoins une question. — Votre démonstration est concluante, dit le souverain, mais pouvez-vous me décrire avec précision les meubles, tapisseries et statues que vous avez rencontré sur votre chemin ? L'homme ne sut que répondre. Le Roi en souriant lui dit — La concentration est attention parfaite et conscience totale...

*

* *

EXERCICE DE DEVELOPPEMENT DE LA VIGILANCE

L'exercice suivant inspiré de l'histoire du Roi Janaka est souvent pratiqué aux Indes par les étudiants du Jorlld. Dans la présente version, je l'ai emprunté à l'enseignement Tchan.

On dressera une liste d'objets ou de sujets divers (20 ou 30) sur une fiche de carton, en écrivant lisiblement à raison d'un sujet par ligne.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Par exemple :

1) Une boite d'allumettes.
2) Un cheval.
3) Un journal.
4) Un balai.
5) Une serviette éponge. Etc..

Par ailleurs on remplira un verre à pied, d'eau à ras bord. On prendra la fiche dans la main gauche, le verre plein dans la main droite, et bras tendu, on effectuera un parcours dans un lieu connu (appartement, grande salle etc..). En cet appareil on se déplacera en prenant bien garde de ne pas verser une seule goutte d'eau. Tout en progressant, on devra jeter un coup d'œil au premier objet de la liste, la boîte d'allumettes, on visualisera cette dernière durant quelques secondes, sans marquer de temps d'arrêt, et en surveillant le verre d'eau. Puis on fera de même avec le deuxième objet et ainsi de suite.

Cet exercice pratiqué régulièrement augmente les facultés de concentration et développe les qualités de visualisation ainsi que la mémoire. On devra commencer avec une liste d'une vingtaine d'objets dont on augmentera le nombre progressivement jusqu'à une quantité de l'ordre de cinquante environs. Au bout de quelques semaines, l'étudiant sera en mesure de constater la progression de sa vigilance mental de manière effective.

La pratique de la concentration nous mène directement à celle de la visualisation.

LA VISUALISATION

Le problème de la visualisation est un faux problème, porté au pinacle par les gourous marchands qui du haut de leur insuffisance toisent le marché de l'initiation, en accordant à cette technique valeur de panacée. Une foison de textes, de livres, de brochures et autres textes propose des méthodes de visualisation. Les unes créatrices, dynamiques, actives, réalisatrices, les autres passives, transcendantales, analytiques et parfois psychédéliques, voire même anarchiques ou carrément asthmatiques !

A écouter ces G.I (gentils initiateurs), il suffit de s'installer confortablement chez-soi, de tendre une oreille attentive à une musique relaxante ou de procéder préalablement à quelques gymnastiques inspirées, avant de se lancer dans la visualisation de quelques-uns de nos phantasmes favoris, pour que ceux-ci s'empressent de se bousculer à notre huis dans les semaines qui suivent...

En étant cynique, on peut affirmer, à l'analyse de ces méthodes (dont certaines sont valables, mais insuffisantes), qu'il suffit de rêvasser en image, pour résoudre la plupart des problèmes.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

La visualisation est certes importante dans le contexte qui nous préoccupe, mais elle ne constitue qu'un des maillons d'un ensemble, et ce n'est pas avec ce maillon que l'on peut espérer créé une chaîne. La visualisation et problème d'imagination se traduisent sous formes de clichés ou de sensations intérieures, lesquelles sont prisonnières de notre boîte crânienne. Il faut à ces "sensations imaginaires" un vecteur, et une énergie pour être actives ou extériorisées, sinon tous les romanciers

seraient submergés par les situations, parfois délirantes, dont ils noircissent forces pages. Pauvre Agatha Christie !

Certains se récriront; qu'après avoir suivi la méthode "X" de visualisation créatrice, ils ont obtenu des résultats probants. Je n'en doute nullement, mais de quels résultats ? Et dans quel contexte?

Car en matière de méthode de réussite personnelle, la plupart des gens conservent le souvenir de leurs triomphes, mais oublient copieusement leurs déconvenues. Façons de se rassurer en voulant convaincre les autres. Il convient de souligner que les méthodes de visualisation, sont principalement "construites" a partir de deux concepts : Le premier est une mise en relaxation, de type sophronique, le second consistant en une "projection" imaginaire d'une situation simple que le praticien souhaite pouvoir vivre ou réaliser.

Je serai tenté de dire que cela ressemble à une prière en bande dessinée. Il est certain que la qualité émotionnelle associée à l'image trouve un écho au niveau du subconscient et modifie sensiblement le comportement de ce dernier, produisant un conditionnement progressif de celui-ci. Ce conditionnement, s'il est répétitif, dévie les programmations" d'échec qui constituent les causes principales des dérapages incontrôlés de la majeure partie

des abonnés à l'erreur perpétuel. Il s'agit alors de visualisations de rectification ou de reprogrammations personnelles, ce qui en soi est très positif, mais totalement insuffisant.

*

* *

La visualisation doit être considérée comme une phase indispensable, positionnée dans une séquence logique de divers processus rigoureux et parfaitement définis. Sortie de ce contexte, il s'agit de visualisation spéculative n'ayant qu'un retentissement émotionnel chez le rêveur concerne.

Il sera important que le lecteur se sente réellement motivé par une progression initiatique, admette la réalité de l'enseignement traditionnel et comprenne qu'elle n'est pas toujours conforme à celle que propose les méthodes en 10 leçons et autres belivesées, promotionnelle infantiles. Il s'agit d'anti-aristotélisme, de non-A, si vous préférez, plutôt que d'une hennéneutique du catalogue de la Redoute ou d'une exégèse de France-dimanche, simple problème de vocation...

Scan By www.akkasshaa.fr.st

La visualisation est problème d'imagination, de créativité et de mémoire. Il est aisé pour quiconque a une bonne maîtrise du calme mental et de la concentration d'opérer une visualisation dans des conditions acceptables.

Après s'être concentré sur un thème, réel, symbolique ou imaginaire, en évoquer l'image est une tâche facile. Il faut éviter que cette dernière soit perturbée par une pensée parasite, c'est tout l'intérêt de la qualité de concentration. Si l'on doit créer une scène ou une image symbolisant un objectif, c'est là, le problème d'imagination créatrice, il n'est donc pas besoin d'écrire un ouvrage pour définir les modalités de création. Il est évident que celui ou celle qui désire visualiser et "projeter" ensuite une séquence événementielle, choisira une figuration facile et en parfaite harmonie avec le but visé. La qualité de cette image étant fonction de l'entraînement de l'opérateur, et sa valeur résultante en rapport directe avec la subtilité, pour ne pas dire l'intelligence et la sensibilité. Il ne faut pas perdre de vue que ce "cliché" doit avoir un rapport sans ambiguïté avec le but à atteindre, et qu'il doit être de ce fait suffisamment explicite pour être "reçu", dont identifié, par le subconscient. Si le résultat souhaité, touche de près l'opérateur, il convient que l'image choisie corresponde émotionnellement à la sensibilité réelle de celui-ci, sans devenir un élément de perturbation surtout au niveau affectif, ce qui nuirait à la qualité de concentration.

On appel image, tout sujet. Celui-ci peut être graphique, symbolique, picturale, figuratif ou en rapport avec les sens (ouïe, toucher, vue, olfactif) ou un compose de deux ou plusieurs de ces sens. Une "image" peut être le sentiment d'une situation vécue ou à vivre dans un avenir défini plus ou moins éloigné. Cette situation prospective, devant être plausible et conforme aux capacités de l'opérateur, en un mot réalisable. On devra éviter des sujets contraires à l'éthique profonde ou des thèmes négatifs. il y aurait alors risque de rébellion de l'inconscient ou refoulement, situation qui pouffait gravement perturber les couches profondes de la personnalité. C'est, ce que d'aucun nomme le choc en retour, qui est souvent une réaction auto-punitive.

Dans la réalité opératoire, la visualisation se confond avec la concentration et surtout avec la méditation, qui fait l'objet de la suite de cet exposé. Quoiqu'il en soit, il est important de préciser les bases d'une visualisation optimale.

Compte tenu de ce qui précède, calme mental, concentration etc.. La procédure efficace de visualisation peut être résumée de la manière suivante.

Après avoir défini le thème de l'image à visualiser, l'opérateur se placera en état de calme mental, puis il "évoquera" en se concentrant sur celle-ci. Cette image ne doit subir aucune interférence (v.concentration). Peu à peu, elle occupera la totalité de la disponibilité consciente. En aucun cas, la visualisation ne doit être analysée et laissée prise à une réflexion si minime soit-elle. Cette

Scan By www.akkasshaa.fr.st

image doit être perçue comme une présence palpable, affective, actualisée. On devra la sentir, voyager en elle,
s'identifier à son existence. L'opérateur fait un avec. Elle est. La conscience devient l'image, elle communie en elle, le moi est effacé. S'il s'agit d'un scène il est impératif de se concentrer sur sa réalité, se déplacer en elle, tourner autour de objets, voir les couleurs, les ombres et la lumière, sentir les odeurs, entendre les sons, percevoir les bruits les plus discrets, observer les mouvements, assister aux évènements. C'est une réalité objective, une actualité, non une projection spéculative...

Cet état spécial peut être maintenu de quelques minutes à près d'une heure dans certains cas. Il est généralement inclus dans un contexte opératoire pour avoir une efficacité contrôlable.

*
* *

Il est important de souligner, que cette qualité de visualisation, qui n'a rien d'exceptionnelle, peut être mise en scène dans le cadre d'un groupe, il va sans dire que dans ce cas la qualité du résultat en sera considérablement amplifiée.

Voici maintenant deux exercices d'entraînements qui permettront d'acquérir rapidement une bonne maîtrise de cette technique indispensable.

EXERCICE TRADITIONNEL DE VISUALISATION AVEC LES FLAMMES

Ce type d'exercice a inspiré de multiples adaptations, en particulier celles proposées par le Dr Lefebure, dans ses travaux sur les phosphènes. Je me contenterai de rapporter un exercice de base pratiqué par les adeptes de diverses traditions qui l'utilise depuis quelques siècles. Ce procédé est surtout utilisé comme technique d'ancrage d'un état de conscience particulier. On pourra par exemple choisir une image symbolisant un état particulier recherché, tel que la maîtrise du contrôle mental, le déplacement de conscience ou celui des énergies dans un secteur particulier etc..

Pour le contrôle mental, ce peut être une image de plan d'eau, calme comme un miroir, dans lequel se reflète un ciel sans nuage. L'exercice consiste à s'installer dans une pièce peu éclairé, assis sans contrainte face à une table sur laquelle se trouve une bougie allumée à une distance de moins d'un mètre. Durant 30 à 40 seconde, on fixera la flamme, sans cligner les yeux et sans bouger les globes oculaires. On éteindra la bougie et on fermera les yeux. Il se produit alors une sensation phosphénique, c'est à dire une rémanence visuelle de la flamme de la bougie que l'on "verra" se colorer de multiples teintes, rouge, jaune vert etc.. Dans ce point lumineux qui persistera de longues minutes, on visualisera (en miniature), l'image choisie. Certains utilisent une

Scan By www.akkasshaa.fr.st

ampoule électrique opaline, pour cet exercice, la lumière est à mon sens trop violente et peu à la longue causer des incidents oculaires. Cette association, rémanence plus visualisation, favorisant l'exercice du maintient de l'image choisie comme objet de concentration. Au bout de quelques temps, le phosphène de la flamme disparaîtra et seule perdurera, l'image du thème définie.

Dans le cadre d'exercices sur le contrôle mental, celui-ci sera plus durable et moins sujet à des perturbations parasites, au fur et à mesure de la poursuite de l'exercice, il pourra devenir rapidement permanent

*
* *

<u>Exercice annexe de renforcement de la volonté et de la concentration.</u>

Cet exercice est utilisé par certains hypnotiseurs ou plus précisément par des personnes s'entraînant à la fascination pour développer la puissance de concentration et la qualité du regard. Il est en outre, particulièrement efficace pour améliorer la tonicité oculaire ainsi que la circulation sanguine des zones annexes. C'est un des meilleurs exercices pour le développement de la concentration et la maîtrise de celle-ci.

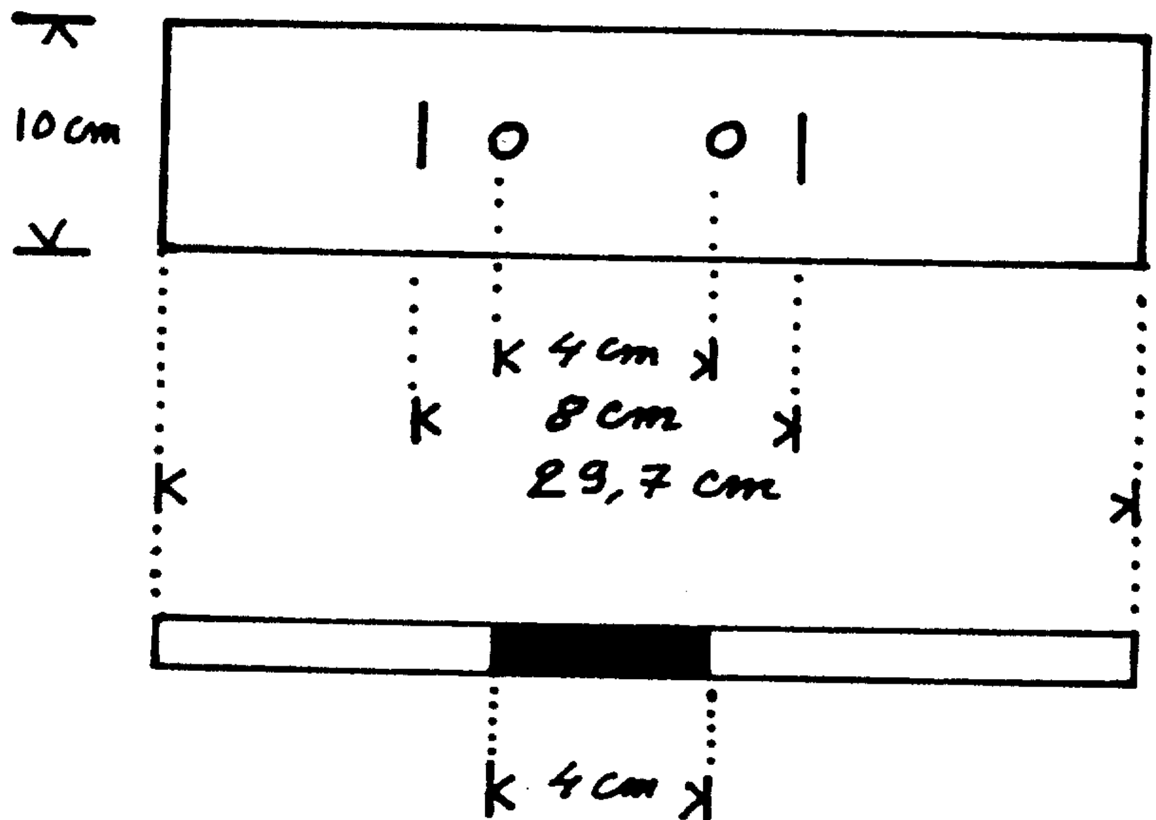
Le matériel utilisé est très simple et peut être facilement exécuté en quelques minutes sans outillage.

Matériel utilisé :

1 paire de ciseaux. 1 cutter. De l'encre de chine. Un double décimètre. Une feuille de bristol blanc, format 21X 29,7.

Dans cette dernière, vous découperez une bande de 29,7 cm sur l0 cm de large, puis une bandelette de même longueur sur 2 cm de large. Ces deux bandes seront préparés selon le schéma suivant.

Scan By www.akkasshaa.fr.st



Vous passerez la bandelette dans les encoches de la bande large, de manière que la partie noircie se trouve cachée et que la bandelette puisse coulisser librement. Un des trous (diamètre de ***0,5*** cm) sera noir, l'autre restera blanc. En maintenant la bandelette entre le pouce et l'indexe vous pourrez faire subir à celle-ci un mouvement alternatif de va et vient de manière que la tache noire apparaisse dans l'un ou l'autre des deux trous. Votre matériel est prêt. L'exercice va constituer a déplacer la bandelette sur un rythme d'abord lent et régulier, puis plus accélérer, en suivant des deux yeux l'apparition de la tache noire, à droite, puis à gauche, puis à droite etc..

Pour ce faire vous devez vous asseoir confortablement, maintenir la bande de votre main gauche, placer l'ensemble à 20 cm environ de vos yeux, puis avec votre main droite déplacer la bandelette. Vous devrez poursuivre cette exercice durant *5* à 10 minutes au moins deux fois par jour. Dans un premier temps, vous effectuerez une série d'exercice à vitesse modérer, puis de plus en plus rapidement. Au bout de quelques semaines, vous serez capable de soutenir un rythme très rapide. Dès que cela sera faisable sans effort, vous continuerez l'exercice en éloignant l'ensemble à 30 ou 40 cm. Toujours en accélérant. Vous arriverez à une maîtrise suffisante pour pouvoir continuer l'exercice à la demande, sans la présence de votre bande de carton, c'est-à-dire à faire osciller vos yeux de droite et de gauche à grande vitesse dans n'importe quelle situation. Arrivée à ce stade,

poursuivez régulièrement cette aptitude acquise. Vos progrès en matière de concentration seront considérables.

Une des “retombée” de cette exercice se situe au niveau de l’ascendant que l’opérateur peut avoir sur ses interlocuteurs. Cette technique est utilisée par les quimboiseurs et les macumbeiros du Brésil, qui utilisent ce regard tremblotant pour capter l’attention d’un sujet. Cet exercice de fascination donnant un regard magnétique et brillant facilitant la suggestion de manière impressionnante. Il constitue en plus un des meilleurs exercices de concentration capable de libérer un énorme potentiel psychique, dès que l’entraînement est complet.

*
* *

LA MEDITATION.

La méditation est une discipline qui est à la base de la plupart des pratiques spiritualistes, magiques et religieuses. La méditation est une approche spécifique d’un thème, par communion, par fusion et parfois avec identification à l’objet de ce thème.

Il existe plusieurs formes et plusieurs degrés de méditation, certaines simples et accessible à tous, d’autres subtiles et parfois dangereuses. Il y a des méditations solitaires, d’autres collectives ou nécessitant l’aide d’un guide ou d’un maître.

Dans la tradition Indienne, le terme de méditation peut se traduire par, l’effort juste, l’attention juste, la concentration juste, qui signifie plus précisément “développement “. Voici un extrait d’un article de Pierre Massein (Dict. des religions PUF). Page 1077.Nature de la discipline de l’esprit
Ce développement peut être interprété dans le sens d’une « discipline mentale » ou d’une « culture mentale », encore qu’il ne désigne pas une activité purement spirituelle, mais plutôt un entraînement psychosomatique. On voit donc qu’il ne s’agit pas d’une prière ou d’un exercice de piété ayant pour base l’activité discursive de l’intelligence. Ce qui est développé, dans la méditation bouddhique, c’est une attention aussi pure que possible à la réalité telle qu’elle se manifeste intérieurementou extérieurement, et une compréhension aussi claire que possible du caractère impermanent (anicca) et non substantiel (anattâ) de toute réalité phénoménale, compréhension qui fait surgir la claire vision du caractère douloureux (dukkha) de l’existence phénoménale, et qui, du fait même, coupe la racine du désir qui rend l’homme prisonnier de dukkha. C’est donc par la pratique de la méditation menée efficacement jusqu’à son terme que le bouddhiste peut obtenir la libération totale et définitive, qui lui donne accès au Nirvana.

Les deux méthodes de culture mentale

On distingue deux sortes de méditation : le développement de la tranquillité (samatha-bhâvanâ) et le développement de la vision profonde (vipassanâbhâvanâ).

Scan By www.akkasshaa.fr.st

La voie de la tranquillité (samatha). — La tranquillité est un état d'esprit concentré, inébranlable, paisible, qui purifie l'esprit de ses souillures et de ses attachements. Elle s'obtient par la pratique de la méditation assise, pendant laquelle l'esprit est fixé sur un seul objet :
c'est la concentration ou samâdhi. On distingue trois degrés différents dans la concentration. Au niveau le plus élevé, l'esprit est complètement absorbé : il peut alors entrer dans les jhâna (en sanskrit : dhyâna) ou absorptions. Du point de vue bouddhique, les jhâna pourraient constituer un écueil, dans la mesure ou le méditant s'y arrêterait pour s'y complaire ; or leur rôle et leur intérêt ne sont que relatifs : ils contribuent à purifier
suffisamment l'esprit pour que le méditant puisse ensuite développer avec succès la vipassanâ, qui est en fait la seule technique de méditation propre au bouddhisme.

La voie de la vision profonde (vipassanâ). — La vision profonde est comme une lumière intérieure qui apparaît brusquement, et qui fait saisir de façon intuitive l'impermanence, la misère et la non-substantialité de tous les phénomènes corporels et mentaux. Seule cette vision profonde mène au Nirvâna. L'apparition de cette lumière intérieure est conditionnée par la pratique intensive de l'attention à tout ce qui advient au méditant : la conscience vigilante de toutes ses activités permet au méditant de vivre totalement dans le présent, dans l'acte meme qu'il est entrain de poser. Cette attention vigilante ne doit pas aboutir à un retour sur soi-même, car alors le méditant penserait «je fais ceci »: il deviendrait conscient de lui-même, et ne vivrait pas dans son acte, mais dans l'idée « je suis ». Au contraire, le méditant doit s'oublier complètement. C'est d'ailleurs dans le moment où son créateur est complètement absorbé dans son action et où il est débarrassé de la conscience de soi, que toute grande oeuvre est accomplie, qu'elle soit intellectuelle, artistique ou spirituelle.

Il peut sembler paradoxale d'illustrer la pratique méditative en choisissant un texte axé sur la tradition Indienne et plus particulièrement bouddhique, en rait, les pratiques de méditation sont équivalentes dans la plupart des traditions. Seule la terminologie est différente.

On retrouve dans la tradition mystique chrétienne le même processus, et la tradition du monde celte est comparable, on pourrait multiplier les exemples en les étendant au monde sémite ou à l'Islam sans que cette affirmation ne se démente.

La méditation est, on le comprend aisément au travers de ce qui a été dit une technique appuyée sur la concentration qui en constitue la pierre d'achoppement. L'opérateur devra consacrer régulièrement de longues heures aux pratiques de la méditation, la progression est à ce prix. Dans le cadre de la magie, la méditation devra porter essentiellement sur des thèmes en accord avec les rituélies projetées, en mettant l'accent sur l'aspect élémentaire (eau, terre, air, feu) ou sur des aspects énergétiques personnels, tels que des méditations avec déplacement de conscience sur les plexus (chakras).

Scan By www.akkasshaa.fr.st

DEUXIEME PARTIE

LES VOCABLES

Il est une spécialité dans le domaine magique qu'on appel l'art de l'enchantement. Enchanter un objet, un individu ou un animal, ne relève pas seulement des légendes ou des modernes jeux de rôles, c'est aussi un acte magique particulièrement élaboré. Enchanter, c'est charmer du latin Carmen (chant sacré, formule magique)
— Ce "Carmen", ce chant, est l'art de combiner les sons, de chanter le sortilège, d'incanter pour agir, c'est-à-dire pour le magicien de projeter sa volonté. L'art du charme est celui de l'incantation active, de la manipulation de vocables agissants, de mantrams et de mots de pouvoirs. Cet art des vocables agissants est omniprésent dans la totalité des sciences initiatiques, la connaissance des sons combinés, l'étude de leurs rythmes et les règles de leur composition constituent un ensemble d'une grande complexité qui forme à lui seul une spécialité. L'art des Bardes, magiciens et poètes en est l'aboutissement. Toutes les magies font appel à l'incantation du chamane Sibérien qui chante son rituel de guérison, en passant par le sorcier Brésilien qui marmonne des sons étranges en tissant ses sorts. Le mage mêle à la poésie de sa liturgie, des sons dont toute signification apparente est absente et le moine Tibétain récite ses mantrams tout en méditant, tandis que le maître du sabre accompagne son action de "cris" modulés parfaitement codifiés. Le son sous forme de vocable sert de vecteur à la volonté et à l'énergie de l'opérateur, il extériorise en la ponctuant la concentration et la rituélie. Charmes, sons, vocables et mots de pouvoirs constituent la science du verbe que les écoles bardiques enseignaient en même temps que la versification et la nature du véritable nom des choses. Il est une vieille tradition Celte qui affirme que chaque objet, chaque être, chaque animal, du plus humble caillou à la créature la plus évoluée , possède un nom secret, un vocable particulier auquel il obéit. Celui qui est maître des mots et connaît le véritable nom des choses à prise sur elles. Cette idée se retrouve dans la quasi totalité des traditions. Le maître du Nom dans la Kabbale, les noms secrets d'initiation, et même sur le continent Africain, ou les membres de certaines ethnies portent un nom officiel et un nom secret, par peur de l'envoûtement !

*
* *

Le bagage de l'opérateur implique une connaissance minimum de la science des vocables. Cette technique rarement abordée dans la littérature spécialisée revêt une très grande importance dans le cadre de la manipulation des énergies et dans plusieurs applications opératives, en particulier dans la conception des mots de pouvoir. Nous venons un peu plus loin une de ces applications dans le cadre de la marelle.

*
* *

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Les éléments sonores de base se nomment phonèmes. Ces phonèmes sont l'expression de l'énergie sonore, perçue par l'oreille et dans certains cas par la totalité de l'organisme. Les sons, simples ou composés utilisés conjointement avec la concentration, une visualisation ou un déplacement de conscience, prennent le nom de vocables dans les traditions occidentales ou de mantrams dans les traditions extrêmes orientales. Les sons composés et les tonalités rythmes ces souffles en modulant leurs effets.

La connaissance du type de vibration propre à chaque sujet permet d'influencer celui-ci, soit par un sens de désorganisation ou de reconstruction, tant énergétique que physique. Dans le processus incantatoire, on émet des vibrations qui génèrent des états physique ou émotionnels qui par la répétition influencent l'objectif. La combinaison vibratoire synchronisée avec une attitude mentale spécifique et étayée dans certains cas par une géométrie corporelle (gestuelle) en accord, se trouve considérablement renforcée. il est indispensable de connaître les applications et les implications de chacun des termes que constitue l'alphabet des vocables.

LES VOCABLES SIMPLES :

Parmi les phonèmes de base, il y en a 3 qui sont privilégiés, car ils prédominent dans la quasi totalité des langues indo-européennes, ce sont :

A — I — U (u se prononçant : ou).

Dans le contexte traditionnel :

A correspond à l'énergie de conscience transcendante.

I correspond à l'énergie de volonté.

U correspond à l'énergie de la connaissance (ou de l'éveil).

A - A peut être considéré comme un phonème origine qui précède l'ensemble des autres. Son spontané,
il est produit sans effort par les organes de phonation. Il symbolise la totalité énergétique.
C'est par lui que les phonèmes constituant les mots sont porteur de signification. Symbole du permanent, il anime toutes les consonnes.

A — Le A long (surmonté d'un barre horizontale) est une voyelle dédoublée, qui est prise de conscience. C'est le phonème de béatitude, dans le sens d'une prise de conscience du soi.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

I — La volonté correspond à une orientation de la pensée, à l'intention. Dans I, il n'y a pas émanation, mais pensée orienté vers la création.

I — I long. Redoublement, qui correspond à une tendance vers la connaissance. Domination, souveraineté.

U — (Ou). Eclosion ou révélation dans la conscience cosmique. La matrice. Le projet de manifestation prend une forme d'éveil au sein de la conscience universelle en tant qu'identité vers lequel se porte l'énergie du créateur.

E — C'est l'union de la conscience (sous ses deux aspects) à l'énergie de la volonté. Trois énergies se manifestent dans E, qui est donc :

À (Iong)+I=

A + I(long)=

Sous ce dernier aspect, il devient réceptacle

E apparaît donc comme un germe des forces qui manifeste l'univers, puisqu'il est formé des énergies de A la conscience transcendante ou A (long) de la béatitude, et de I la volonté ou I (long) la domination.

O — O est issu de la rencontre de A ou À (long) avec U. La révélation croît, mais liée à une diminution de la conscience.

L'énergie de l'activité de O se manifeste plus clairement dans AI.

AI — Ce phonème s'obtient (au niveau phonétique) en ajoutant A ou À (long) à E.

Si l'on reprend ce qui a été dit précédemment, E apparaissant comme triangle pointe en bas et A comme énergie, l'ensemble AI forme un nouvel ensemble de deux triangles interpénétrés et formant le sceau de Salomon, l'étoile à six branches, indiquant l'union du cosmique et de la terre.

AU — Résulte du contacte de A ou À (long) avec O. Cette prise de conscience, du point de vue phonétique manifeste totalement l'énergie d'activité.

D'un point de vue plus pragmatique, on peut résumer ainsi l'ensemble des phonèmes usuels et leurs implications :

A : L'émission, l'expansion, l'extension, l'étonnement approbatif et contemplatif. La réceptivité, la diffusion énergétique.

L'affirmation positive. La contemplation in-

Scan By www.akkasshaa.fr.st

térieure commence avec le A.

Ai : Qui réunit — Aspect Yin.

B : L'enveloppe, ce qui entoure, la protection.
N'oublions pas que la lettre beth, dans l'alphabet hébraïque correspond à Maison.

C : La légèreté.

D : La focalisation de l'énergie.

E : La résistance, le contacte, l'imperméabilité. A un certain niveau, notion d'obstacle. E constitue la négative universelle. Dans le cadre d'une gestuelle opérative, le E permet la coordination de la volonté et du geste, la possibilité d'agir à l'instant juste. E est symbole de la sagesse.

F : la compréhension. F exprime la domination paisible de ce que l'on crée par magie.

G : La fermeté intérieure.

H : Le souffle en phase d'inspiration.

I : La volonté, l'affirmation. Cette voyelle a la plus haute intensité vibratoire, elle permet en ouvrant les bras, simultanément avec sa prononciation, de renforcer la personnalité, sa pratique libère les automatismes d'expansion et fait disparaître l'anxiété. Il agit positivement sur l'arbre de vie.

K : L'emprise de l'esprit sur la matière.

KI : Energie — nature yang

L : La forme imposant sa loi sur la matière. La lumière.

M : L'harmonie, la vibration, l'onde, l'eau. C'est l'expression de ce qui est en accord, juste et équilibré.

N : La fermeture, la fin.

O : La circulation unificatrice et pacifiante. O est la négative particulière, par cette résonance s'établit la compréhension de ce qui a étonné. O impose un retour sur soi-même, il est la continuité dans la transmutation de énergies.

P : L'énergie ascendante. L'énergie contenue, brusquement libéré, s'élève. Amplifié par A et T qui soutiennent un geste brusque des membres supérieurs, dans les arts martiaux notamment.

R : La rotation. Phonème du feu, symbolise les énergies incessantes.

S : L'apaisement de l'activité.

Sch : Le bruissement, le vent doux purificateur.

T : L'énergie descendante. Le crépitement.

Ts : L'allègement, le soulagement.

U (ou) : Le refroidissement, la densification, l'homogénéité, la pacification.

V : L'enveloppe mouvante.

Z : La souplesse, l'extrême légèreté. La décontraction.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Tableau établi à l'aide d'un texte de J.D Cauhepe

C'est à partir de cette alphabet phonétique, que l'on peut amorcer la conception de certains vocables et mots de pouvoir.

A titre d'expérience, avec l'aide de ce tableau, méditer sur la signification du mantram AUM, cher à la tradition Bouddhique, on comprendra l'importance de ce vocable et sa qualité.

On devra connaître la signification symbolique de chacune des lettes avant de composer des mots de pouvoir, lesquels devront être médités dans leur signification profonde avant de les utiliser. Chaque vocable doit être soutenu par la concentration sur sa signification lors d'une utilisation. Les opérateurs qui utilisent la technique des génies familiers pourront avec intérêt composer le nom de ce dernier à l'aide du tableau de vocable. Il est à noter que les vocables utilisés dans la pratique des sons, doivent être établi de même.

*
* *

Combinaisons de vocables ou de mantrams :

Les vocables peuvent être considérés comme les pièces d'un "mécano". Ils sont combinables entre eux pour former des "mots" représentant des potentialités d'action qui seront mis en action par leur prononciation ou vibration. Le fait de vibrer un vocable, n'a en soit, qu'une influence très faible sur l'objectif choisi. Le vocable doit être considéré comme un support, un vecteur, dont la charge énergétique est constituée par l'énergie accumulé

par l'opérateur, et dont la qualité d'action est modulée par la faculté de concentration et de visualisation. Un mot de pouvoir est digne de ce nom quand l'opérateur est capable de maîtriser ces trois actions simultanément.

Le reste n'est que verbiage sans intérêt. Les mots de pouvoirs sont de ce fait IMPERATIVEMENT PERSONNELS, puisqu'ils sont fabriqués par l'utilisateur et à son usage exclusif. Ils doivent faire l'objet de méditations régulières pour conserver leur signification profonde au niveau subconscient, c'est pourquoi les "magiciens" conservent soigneusement leurs livres de sorts qu'ils ressassent sans cesse pour entretenir la capacité d'utiliser les possibilités des mots de pouvoir. Avant une action, le praticien effectuera une méditation sur le vocable à employer, sous peine d'obtenir un effet négligeable. Dans certains cas, il est possible qu'un opérateur puisse utiliser des mots de pouvoir classiques, c'est-à-dire des vocables appartenant à une tradition, ou construit par un autre opérateur. Dans cette hypothèse, le praticien doit se livrer à une véritable "autopsie" du vocable concerné, pour se l'approprier et le programmer au niveau profond de sa conscience. Chaque phonème doit être médité, et les associations faire l'objet de

Scan By www.akkasshaa.fr.st

concentration successives approfondies. C'est à cette seule condition qu'un mot étranger peut être intégré dans la collection personnelle d'un praticien. A ces mots de pouvoir peuvent être associée (pour les renforcer) une "marelle" qui multipliera considérablement l'action du vocable concerné. L'acte magique est un phénomène global, qui implique la synthèse de nombreux paramètres, c'est pourquoi, les

chasseurs de grimoires perdent leur temps en utilisant des fragments déformés d'une rituélie qui ne leur correspond pas, et pour laquelle, ils n'ont aucun entraînement.

Règles de composition :

Les règles de composition des vocables sont assez libres. Du fait, qu'il s'agit d'un montage à vocation utilitaire, on évitera les contradictions symboliques (mouvement/calme, action/repos etc...), puis on agencera les phonèmes en respectant la chronologie de la logique d'action. Par exemple : P.A.T, c'est-à-dire, libération d'énergie, émission, énergie descendante.

Ce qui donnera en accompagnant d'un mouvement de bras, un coup dont l'impact sera d'une puissance extrême, si l'opérateur a une énergie accumulée suffisante, une concentration parfaite et une bonne pratique du déplacement de conscience. Cet exemple peut paraître extrême, et assez loin des préoccupations initiatiques, il n'en est rien, car la voie occidentale comme les voies extrême-orientales constituent des voie dites :
voie du guerrier. Le principal ennemi à vaincre est soi-même. Il faut tuer le dragon, pour devenir dragon soi-même, c'est-à-dire maîtriser les énergies pour mieux les
utiliser.La voie de la chevalerie est représentée symboliquement par l'archange St Michel qui triomphe du dragon... Lequel dragon n'est pas forcément la représentation des forces du mal, le véritable mal est constitué par
la faiblesse, l'impuissance à contrôler les forces dont on a besoin pour progresser spirituellement.

Lors de la composition de vocables, on évitera l'accumulation de consonnes, sous peine d'avoir un vocable imprononçable, comme ceux que l'on rencontre dans une certaine littérature fantastique. Pour n'en citer qu'une, l'aimable falsification du Nécronomicon, livre canular édité à la suite des romans de H.P Lovecraft.

Les règles de composition se résument donc à ceci :

Etude objective du but et de la qualité de modulation énergétique à appliquer. Sélection des vocables utilisables, en évitant une cumul inutile. Un vocable court est plus performant. C'est au niveau de l'image mentale que l'on enrichi l'intention. Vient ensuite la méditation sur chaque phonème, puis sur le mot de pouvoir formé, enfin le choix de la géométrie conforme, c'est-à-dire la gestuelle en relation avec l'action.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Action des vocables sur les différentes parties du corps :

Dans les vocables d'action, il en est que l'on peut nommer vocable de guérison ou de stimulation organique. Ils peuvent ête utilisés par l'opérateur, pour lui même ou pour autrui. Ils sont de ce fait un outil de grande utilité pour les thérapeutes et guérisseurs de toute obédience et de toute tendance.

Ces vocables doivent ête "construits" de manière à correspondre à l'action souhaitée (apport d'énergie, apaisement, drainage etc...).

Ils seront ensuite utilisés par l'opérateur, soit sur lui-même, soit pour autrui, La pratique du Kiai, ce "cri qui tue" de l'imagerie populaire appanient à cette qualité de vocable. Le mot Kiai est défini par deux idéogrammes dans la tradition asiatique.

Le premier (Ki) signifie : conscience, esprit, coeur, volonté.

Le second Ai : mutuellement, réciproquement, unir.

Le Kiai, dit J—D Cauhepe, a toujours été employé par l'être humain et nous le retrouvons chez les peuples antiques des traces de son utilisation. La tradition Celtique fait état des exploits de Cuschulain, fils de Dieu, qui dut surmonter de multiples épreuves, dont l'une consistait à franchir un précipice, il se joua de celle-ci après avoir gonflé d'air sa puissante poitrine, et jeté un formidable cri aux échos de la contrée, ce qui associé à son élan lui permit de triompher de l'obstacle.

Le Kiai, cri qui décuple les forces, est une pratique des voies du guerrier, pratique de combat, mais également de thérapie comme en témoigne le texte ci-dessous (J-D Cauhepe cf.).
Ce cri spécialement émis, est l'un des secrets du pouvoir de l'influence sur autrui et sur soi-même.

Poussé avec énergie, sans retenue, il doit avoir l'exacte vibration nécessaire à cet effet. La vibration gère des fonctions motrices de l'attaquant comme celles de l'attaqué, et permet de pénétrer « l'enveloppe défense » de l'opposant, et de retourner la situation. Le Kiai, cri qui « rencontre l'esprit », dans un but de structuration, est différent de celui qui désorganise. Il émane d'une pensée différente. Il est donc un phénomène sonore produit dans un état mental de tout l'être, et permet à l'énergie latente qui anime l'individu, de jaillir intensément.

Quel est le pouvoir du Kiai? Quel est le pouvoir du contrôle obtenu sur le réflexe respiratoire ? C'est celui du pouvoir universel appelé comme nous l'avons déja vu "Akasha". Il fortifie la musculature abdominale, et permet d'affiner la localisation du centrum. Projeté à l'unisson au cours des exercices de stimulation, il contribue à activer la fonction neuro-végétative. Plus il est épuré, plus il développe l'esprit par le pouvoir de la vérité.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Le Kiai est un son en « A » que chaque individu modifie, mais dont il tend à se rapprocher. Phonétiquement, il peut s'exprimer par « Ai » fondu dans un borborygme proche de « eight, heult ou hait!»

Son extériorisation se produit spontanément, et directement sans articulation, ni modulation. C'est comme un « bang », une brusque et très brève détonation. Toute l'efficacité de ce cri se trouve condensée dans sa brusque intensité, et comme celle du son décroît proportionnellement au carré du rayon sonore, l'émetteur devra être le plus près possible du récepteur.

Par son action intense et soudaine, le Kiai agit sur les deux parties de l'appareil *auditif,* et entraîne par diminution de la pression artérielle et ralentissement du rythme cardiaque, la syncope. A ce sujet R.Lasserre mentionne dans l'un de ses ouvrages, que le Docteur M. Guibaut en 1898, avait mis en évidence les modifications respiratoires et circulatoire provoquées par le sifflet de Galton. Si les marches militaires intensifient l'amplitude de la respiration, et l'accélèrent, ainsi que le rythme cardiaque, par-contre, elles diminuent le pouls. Dans l'antiquité, la musique était utilisée comme procédé vasoconstricteur. Ulysse ayant été mordu par un sanglier, eut recours à ce moyen pour stopper l'hémorragie. Cette action constrictive se produit non seulement au niveau des vaisseaux, mais également dans le domaine pneumogastrique (l'âme du violoncelle humain), et divers autres organes, tel l'estomac.

L'entraînement au Kiai comprend comme toute étude un certain nombre de phases, que l'étudiant doit aborder consciemment et sans précipitation. Ces étapes liées à la maîtrise du Ki sont : le juste-instant, et l'émission proprement dite ? psychologiquement, l'instant propice à la libération de l'énergie s'inscrit entre deux pensées, un expire et un inspire du récepteur. L'inscription du Kial est identique à celle des sphères rebondissant. Saisi par la surprise, le récepteur reste figé, perd le fil de sa pensée, et n'engage aucune action. Si en Aïki-Jitsu, le Kiaï renforce l'impact destructeur de I'atémi, en Aikido, il est un acte d'arrêt ou de diversion, qui en désarmant mentalement le partenaire, permet de le pacifier. La puissance mentale
d'arrêt, de rappel à la raison ou à la vie dans l'art du « Kwappo » (associé à une pratique manuelle), jaillit, renforcée par la tension mentale, que sous-tendent la contraction des poings et la percussion d'un pied au sol.

Il convient de souligner que le Kiai fait parti des vocables classiques que chacun peut introduire dans son répertoire.

Utilisation personnel et générale des vocables en thérapie.

1)Utilisation personnelle : Dans le cadre de l'utilisation personnelle, une fois le vocable parfaitement établi et médité, l'opérateur se mettra en état de calme mental, puis il effectuera un déplacement de conscience à l'emplacement de l'organe souhaité. Il visualisera cette organe et

Scan By www.akkasshaa.fr.st

commencera la récitation de son vocable pendant une période variant de 5 à 10 minutes. Cette opération sera renouvelée régulièrement, autant qu'il est utile.

2)Utilisation en thérapie générale : Dans ce contexte, les domaines d'application sont vastes. Le thérapeute doit avoir une parfaite maîtrise énergétique, une éthique sans faille, et un excellent entraînement des pratiques du calme mental et de la concentration ainsi que du déplacement de conscience. On procédera de manière identique à une utilisation personnelle, sauf qu'on placera la main droite à l'emplacement de l'endroit à traiter, index, majeur et pouce réunis, annulaire et auriculaire
repliés. La main gauche ne participe pas à l'action (la main gauche étant la main de captation, la droite, celle d'émission). La respiration doit être puissante (respiration avec rétention). La concentration extrême, on visualisera l'organe, un court instant et l'on déplacera la Conscience en même temps que la récitation du vocable choisi. Cette technique donne d'excellents résultats sur les méridiens d'acupuncture conjointement avec des massages aux huiles essentielles.

*
* *

TROISIEME PARTIE

LA MARELLE

Le procédé très particulier de la marelle, déjà décrit dans un précédent livre (les génies familiers et esprit servants), ne sera abordé ici que dans ses applications particulières aux développements des possibilités d'un opérateur.

La marelle qui est un procédé d'origine occidentale, est d'un intérêt majeur pour les adeptes. C'est un procédé "d'ancrage", terme cher aux techniciens de la PNL (programmation neuro-linguistique), particulièrement sophistiqué et dont il convient de méditer en les analysant les répercussions qui peuvent se révéler délicates. On ne doit jamais perdre de vue le fait que la marelle constitue une "programmation" d'actions réflexes, actionnant les couches profondes du psychisme, et modifiant parfois de manière considérable les circuits énergétiques de l'organisme. La marelle ou diagramme, est destinée à "enchaîner" des séquences d'états selon une chronologie établie. Chacune des images constituantes doit être déterminée avec un soin extrême, puis méditée avec une maîtrise de concentration particulièrement juste. Ces images, éléments d'une mosaïque, seront associées à un dessin qui fera lui même l'objet d'une méditation répétitive, et d'un mot de pouvoir en relation avec le symbole du thème défini. Au rappel du dessin, l'ensemble du processus s'enchaînera, et son efficacité sera d'autant plus grande qu'elle aura été associée avec un vocable porteur.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Nous avons étudié de telles marelles dans la constitution d'un génie familier, il s'agissait en l'occurrence d'application faisant certes appels au potentialités de l'opérateur, mais surtout destinées à une application extérieure. Les implications étaient de ce fait relativement peu perturbatrices (sauf cas extrême). Les marelles que nous abordons aujourd'hui sont des marelles d'opérateur, c'est-à-dire destinées à induire des effet sur l'opérateur lui-même. Avant d'envisager une telle opération, la totalité de l'action doit être singulièrement approfondie.

LES MARELLES D'OPERATEUR

Après l'étude sur la concentration, telle que nous l'avons définie au début du présent volume, nous allons pouvoir aborder des marelles d'action beaucoup plus performantes.

Une marelle de ce type est constituée d'une trame formée de méditations successives axées sur des état spécifiques (réalisables), organisés de manière chronologique pour reproduire ou développer une action déterminée dont l'objectif se situe au niveau du praticien. La marelle peut être considérée comme un abrégé de ces séquences, induisant au niveau subconscient la mise en condition souhaité.
Prenons un exemple concret, celui d'un opérateur souhaitant développer ou enclencher un phénomène de montée d'énergie. Le travail de mise en condition de ce type d'action, peut être contraignant et implique des méditations successives souvent longues et complexes, venant avec chaque individu. L'opérateur disposant d'une marelle pourra provoquer cette mise en condition de manière quasi instantanée et faire face à une situation demandant sa disponibilité.

Après avoir établi la succession de thème de méditation et d'attitude mentale indispensable, l'opérateur va les classer en séquence. Il obtiendra une suite logique de la progression pour parvenir à son but. Parallèlement, il créera un dessin d'une géométrie relativement simple, de dimensions modestes, pour être visualisé d'un seul coup d'œil. Ce dessin sera décomposé en plusieurs fragments, tel un puzzle, et chacun d'eux soigneusement repère.
Durant plusieurs semaines, l'opérateur pratiquera des concentrations sur chacune des étapes de la mise en condition, en associant à chacune de ces phases l'un des fragments de son dessin. Chaque partie de ce dernier deviendra en quelque sorte le symbole de la phase de concentration concernée. Cette première étape franchie, l'opérateur travaillera sur la totalité du thème, en méditant les phases consécutives et en vibrant le vocable défini pour chaque fraction du dessin. Peu à peu il se contentera de visualiser le dessin en entier en y ajoutant le vocable. Après quelques mois de cet exercice, la seule vue du dessin associé au vocable, provoquera au niveau subconscient les déclenchement de la succession des étapes nécessaires à l'obtention de l'état souhaité. Ce diagramme, constitue une marelle susceptible d'induire au niveau subconscient la totalité des opérations programmées. Le procédé de marelle parfaitement mené permet à un opérateur d'effectuer des opérations complexes impliquant de
nombreuses méditations, et surtout d'entretenir en les

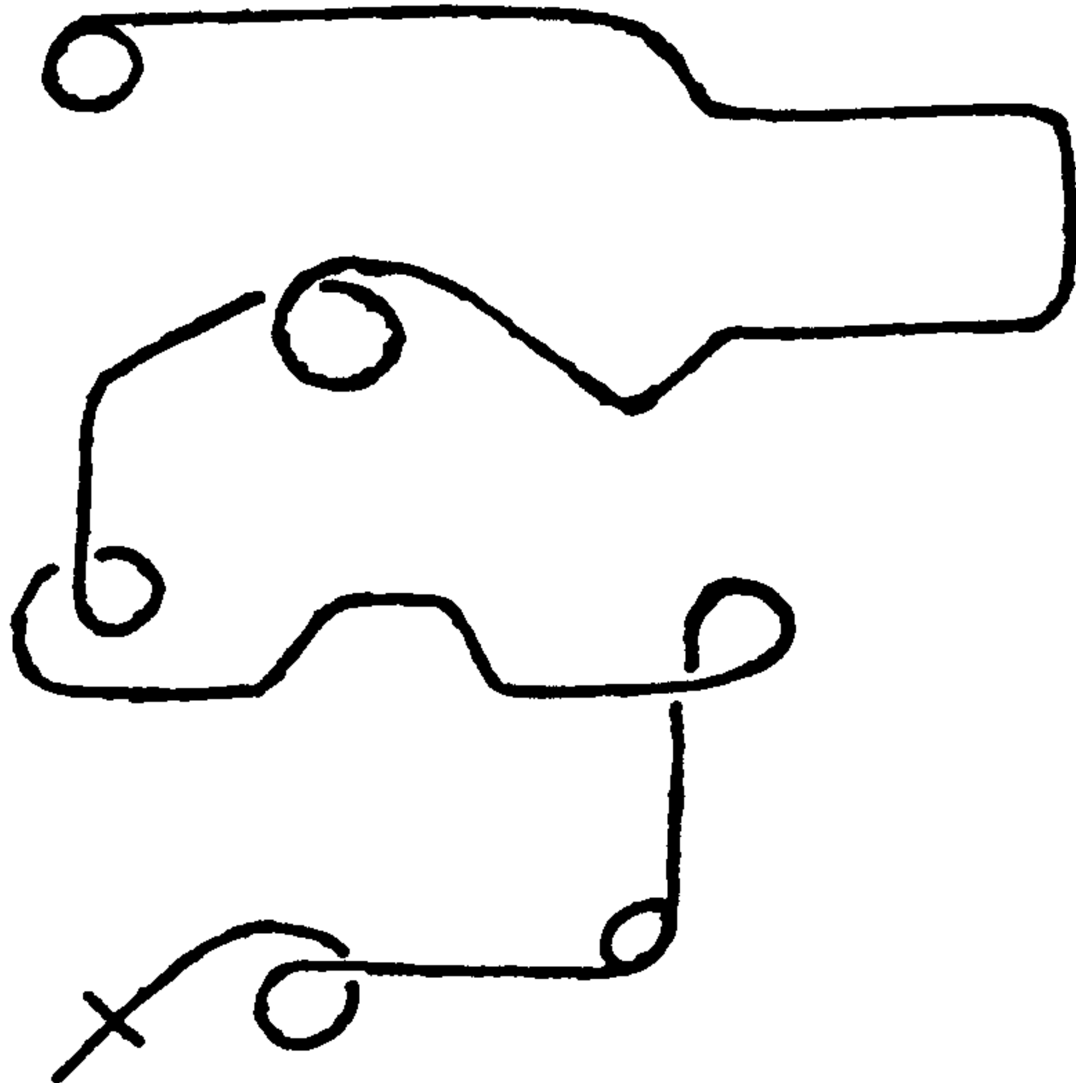
Scan By www.akkasshaa.fr.st

développant des facultés choisies. C'est, ce que la tradition occidentale nomme marelle de pouvoir.

Conception d'une marelle :

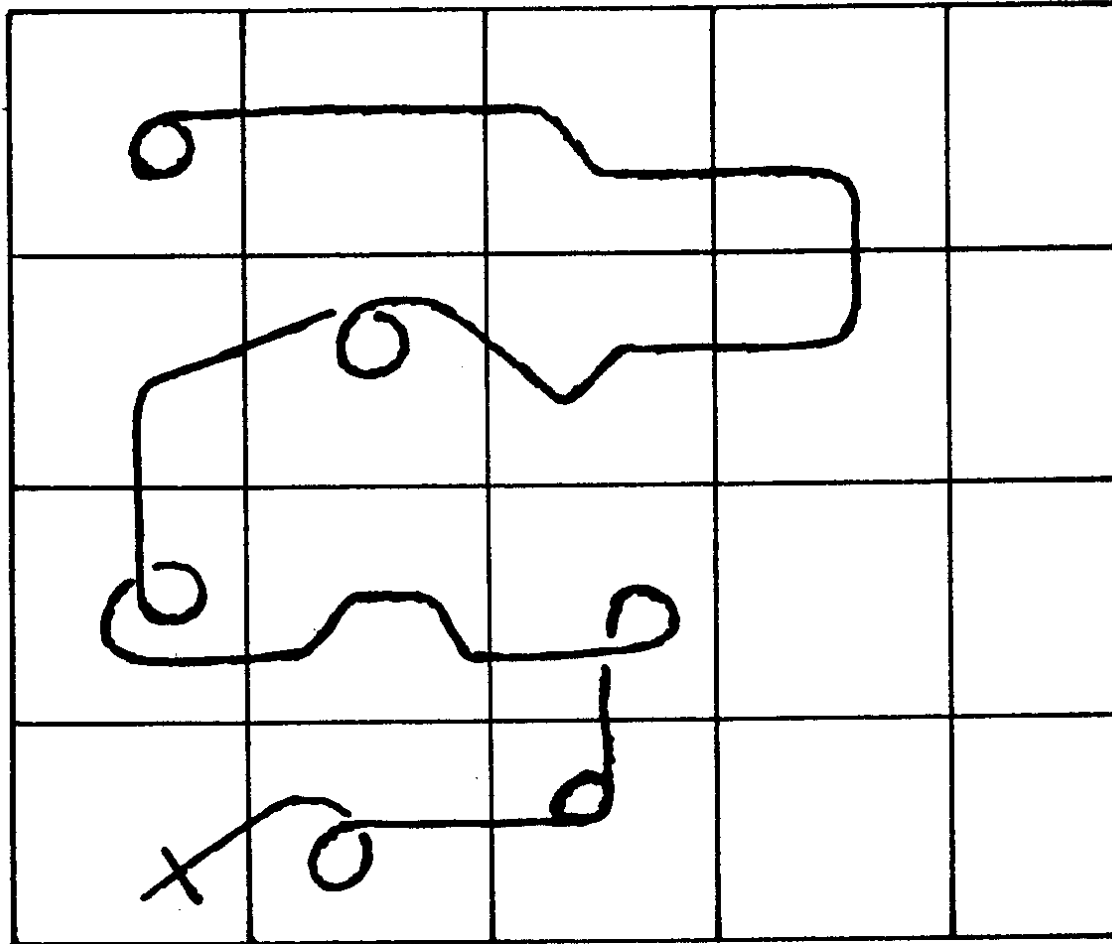
Si l'on considère un état donné, but de la pratique souhaité par un opérateur. Celui-ci découpera l'ensemble de l'opération en différentes phases, par exemple : Concentration N^0 1 - Concentration visualisation N^0 2— Déplacement de conscience - Drainage d'énergie - Concentration N^0 3 - Vocable et projection.

Il associera à son programme le diagramme d'une marelle qu'il aura déterminé, soit par exemple :



Scan By www.akkasshaa.fr.st

IL découpera ensuite ce diagramme en 6 partie, puisque son programme comporte 6 phases différentes, ce qui donnera :



-Durant une semaine (plus dans certains cas), l'opérateur effectuera des concentrations successives sur la phase 1 associé au fragment N^0 1 du dessin.
-Les semaines suivantes, il effectuera la même opération sur les phases *2,3,4,5,6,* associés aux dessins correspondants
-Lors d'une progression, devra s'opérer un exercice de "révision", par exemple, lors de la phase 3, il est indispensable de refaire une concentration complète de la phase 1, puis de la 2 etc..

Le procédé doit être chaîné. La septième semaine (ou période), l'ensemble des phases doit être ainsi récapitulé en se concentrant sur le dessin total ainsi que sur le vocable.

REMARQUE 1
- Il est impossible de donner un exemple réellement concret, car les phases de concentration varient avec chaque individu.

REMARQUE 2

Scan By www.akkasshaa.fr.st

- Le mode de construction du dessin peut varier, le scénario peut être conçu comme un story-board, et chaque image comme un élément d'une mosaïque (V. Génies familiers).

MARELLES DE POUVOIR.

Les marelles doivent être considérées comme des outils de puissance, leur nombre doit être volontairement limité, le praticien devant maintenir celles-ci opératives en rafraîchissant ses souvenirs régulièrement (plusieurs *fois* par semaine dans les premières années, et une fois par semaine par la suite, le pouvoir est à ce prix!). Ce qui limite le nombre de marelles par opérateur. Il est amusant de souligner que dans les jeux de rôle, type Donjons et Dragons, les personnages assumant les rôles de magicien ou de clerc, doivent se plier à ce genre de règle, et ne disposent que d'un nombre de sorts limités, on retrouve la même contrainte dans les livres de « Tolkien », «le seigneur des anneaux » et « Bilbo le hobbit ».

Un autre inconvénient de la multiplication des marelle est le risque d'interférence que peut produire certains thèmes entre eux, ainsi que le nombre d'information que peut supporter le subconscient sans risque de surmenage.

La marelle peut assumer un grand nombre d'application. Une fois le principe maîtrisé, il pourra adapter le procédé à plusieurs cas de figures, mais en aucun cas il ne devra fixer une marelle sans avoir acquis, et vérifier qu'il est capable d'assumer avec succès la réalisation de son programme en l'absence de celle-ci. C'est-à-dire par les moyens normaux de la concentration et des déplacements de conscience.

Imaginons qu'un opérateur souhaite effectuer une montée énergétique, afin de canaliser celle-ci. Dans un contexte normal, il devra suivre un certain cheminement de concentration et de déplacement de conscience, sans parler des exercices d'accumulation énergétique. S'il est incapable d'atteindre ce but par les moyens classiques, un peu long pour un opérateur inexpérimenté, il faut le reconnaître, il ne devra JAMAIS établir une marelle pour accéder à cet état. L'effet serai DESASTREUX. La marelle agit comme un programme “contraignant” le subconscient à se placer dans un certain état. Si le subconscient n'a pas l'expérience souhaité, et se trouve dans l'incapacité de reconstituer le cheminement, par manque de précision (cas d'une marelle mal conçu ou incomplète), ou d'expérience (si l'opérateur n'a jamais pu réaliser l'opération), le subconscient fonctionnant par analogie, il se produira une tension, laquelle risque fort d'être somatisée par l'inconscient incapable d'exécuter l'ordre. Dans ce cas, ce peut-être la folie, un déséquilibre neurovégétatif, un ulcère, une dépression ou un cancer...

Les outils de pouvoir sont dangereux, ils ne peuvent être placés entre les mains de personnes incompétentes ou imbéciles. Heureusement, le système se protège de lui-même, puisqu'une

Scan By www.akkasshaa.fr.st

marelle efficace ne peut être réalisée que par des personnes ayant maîtrisé calme mental, concentration, vigilance et pratique de visualisation.

Il me souvient d'un étudiant, qui avait conçu une véritable passion pour les systèmes de marelle que je lui avais enseigné depuis peu, qui se lança à corps perdu dans l'expérimentation. Il avait imaginer une marelle pour... Centuplé ses possibilités sexuelles ! Je le mis en garde, conte une telle démarche, d'ailleurs incompatible avec une progression initiatique sérieuse. Sans tenir compte de mon conseil, il effectua sa programmation... Quelques mois plus tard, il fut atteint d'une atrophie testiculaire ! Adieu veaux, vaches, cochons...
Je livre à votre réflexion ces lignes d'Oscar Wilde.

Aucun homme n'est assez riche pour racheter son passé.

DOMAINES D'APPLICATION DES MARELLES

Les marelles sont lumière éclatante, ou plus noires que vous ne pensez...Ne perdez jamais de vue qu'une marelle est un procédé d'ancrage très sophistiqué, et que vous ne pourrez ancrer, sans risque, qu'une chose vécue, donc réalisable, puisque réalisée. Si certaines des possibilités des marelles décrites ci-après vous étonnent, elles n'en relèvent pas pour autant de la littérature fantastique. Certains opérateurs très entraînés sont capables de réaliser ce genre de pratiques. Les marelles qu'ils ont conçus et utilisent, n'ont pour seuls objectifs que d'être opérationnelles afin de réaliser ces "prodiges" de manière quasi instantanée. Il faut considérer d'un certain point de vue la marelle comme un raccourci technique, un "sub-espace magique". Dans le cadre d'une énergétique personnelle, elles deviennent outils de premier ordre, accélérant l'acquisition de potentialités de grande utilité.

Dès lors qu un opérateur a suivi un entraînement tant sur le plan psychique et mental, que sur le plan énergétique, il devient apte, après quelques années (entre trois et cinq ans), à explorer plusieurs domaines des sciences traditionnelles. Ceux-ci sont variés et constituent à terme des spécialités pour lesquels l'opérateur sentira plus ou moins d'affinité. La talismanie, la théurgie, la recherche spirituelle, la quête du maître intérieur, le développement du corps de gloire, la spagyrie ou certaines voies particulières, comme les ans martiaux à très haut niveau... Pour ce faire, il devra forger un certain nombre d'outils qui lui permettront de conforter son entraînement, ou plus simplement d'effectuer avec succès des opérations complexes avec un minimum de préparation. Les marelles constituent ces outils privilégiés. Un autre aspect étant l'élaboration de familiers, ceci dans un contexte beaucoup plus pragmatique.

Marelle de contrôle énergétique et de développement de pouvoir

Le développement de ‘‘pouvoirs" se résume souvent à des questions de discipline dans le cadre d'un entraînement. Il s'agit le plus souvent de contrôler des phénomènes énergétiques, et

Scan By www.akkasshaa.fr.st

d’acquérir la maîtrise de certains états de conscience. Si l’on prend l’exemple des pratiques du “Tumo”, qui est, je le rappelle, une technique permettant un réchauffement du corps utilisé par les Tibétains pour résister aux froids extrêmes. Cet exercice nécessite une grande maîtrise de la concentration sur l’élément feu et une faculté de répartir l’énergie à la surface du corps. La pratique de Tumo comprend plusieurs phase dans sa mise en application. L’étudiant qui aura réussi à dominer le mécanisme, pourra facilement construire une “marelle Tumo”, qui lui permettra de réaliser de manière quasi instantanée, la mise en condition souhaité. Il en va de même pour la pratique de Loung-gom, qui est basée également sur une maîtrise d’une respiration rythmique (comme d’ailleurs la marche Afghane), associée à une concentration particulière. Cette technique, également tibétaine, permet à celui qui la pratique de marcher à grande vitesse durant plusieurs jours d’affilés, sans ressentir la fatigue, avec une dépense d’énergie minimum. Le Loug-gom, fait aussi partie des pouvoirs que l’on peut programmer avec la technique de marelle. La liste de telles applications serait trop longue, les spécialités de pouvoir étant particulièrement nombreuses. Quoiqu’il en soit, il convient de souligner que toutes les techniques nécessitant plusieurs phases successives, pour atteindre une mise en condition, son réductibles à une marelle. Il en va de même, pour les déplacements de conscience ou des concentrations énergétiques dans différents points du corps. Après que l’étudiant soit parvenu à réaliser ces déplacements, il lui sera loisible de créer une marelle simple pour reproduire le phénomène à la demande, le processus deviendra un simple automatisme. Le problème est identique pour plusieurs procédés de mise en condition psychique, comme la voyance, la sensibilisation à l’inconscient collectif etc..

Quelques adeptes ont même poussé plus loin l’expérimentation en créant des marelles d’éveil magique, qui sont d’autres formes de marelle de pouvoir.

<u>Les marelles d’éveil magique</u>

L’éveil magique est une expression inventée pour les besoins de la cause par quelques opérateurs à la recherche de solutions plus performantes pour accélérer certains processus. Le terme d’éveil magique est une appelation assez vague couvrant un grand nombre de spécialités. De telles marelles sont assez délicates d’emploi, puisqu’elles ne s’appuient pas sur une pratiques acquise, mais procèdent d’une démarche spéculative, avec tous les risques que cela comporte. Nous avons en mémoire le conseil prescrit un peu plus avant dans ce texte où je soulignais les risques importants de somatisation, en cas de non identification de “l’ordre” programmé, par l’inconscient ? Ignorant ce risque, certains conçoivent des marelles prospective, destinées à produire l’éveil de certains pouvoirs. Ces marelles sont conçues de manière assez large pour limiter le risque de blocage psychique. On peut se risquer à imaginer qu’elles constituent des sortes de demandes, sinon de prières s’adressant au “Je” ou au Maître intérieur, pour que des circuits spéciaux se mettent en oeuvre... De tels procédés sont généralement utilisés comme des suggestions post-hypnotiques pour augmenter la sensibilité, provoquer des aptitudes au magnétisme, à la voyance etc..

Scan By www.akkasshaa.fr.st

D’autres vont plus loin, cherchant des pouvoirs sur les éléments. Les risques se trouvent dans ce cas décuplés. Il n’est pas impossible que quelques bricoleurs de l’occulte ayant “joué” avec les éléments n’aient subit à plusieurs reprises des accidents cuisants qui ont mis fin à leur expérimentation. Je pense notamment aux dizaines de cas de combustions spontanées dont furent victime des individus apparemment dans des situations banales, qui se sont “enflammés spontanément” devant des témoins stupéfaits... !

Marelle et longévité

La technique de la marelle peut être associée aux processus de recherche de la longévité, qui fait l’objet d’un commentaire dans la suite de ce volume. Dans ce contexte précis, les marelles peuvent être conçues a plusieurs niveaux. On peut par exemple créer un programme de détoxication, afin d’épurer l’organisme, tant sur le plan psychique que physique. Il s’agit alors de marelles simples stimulant les organes d’élimination,
reins, foie, vésicule etc.. Ou de marelles agissant sur la détente, la relaxation et la dynamisation cérébrale. Il peut être question également de marelle de contrôle d’énergie permettant de porter une énergie de reconstruction à un organe défaillant pour le régénérer. Le principe du déplacement de conscience étant acquis, il sera possible de combiner des méditations spécifiques sur un organe avec un déplacement d’énergie spécifique. Le mécanisme d’action peut être décrit comme suit : Si l’on a établi une procédure de concentration énergétique associé à un vocable, il sera aisé, ayant effectué un déplacement de conscience dans un organe déterminé, de procéder au déclenchement du phénomène par visualisation du signe de marelle et prononciation du vocable correspondant. Il en va de même des procédures de déblocage ou de renforcement d’activité des chakras. Ce méthode constitue une technique de choix pour aider la montée de Kundalini. Dans ce cas précis, on devra débuter par la stimulation énergétique des chakras inférieurs, pour peu à peu “forcer” l’énergie vers le haut. Ce procédé doit être utilisé avec circonspection afin d’éviter des accidents parfois catastrophiques en cette matière.

Pour en revenir au pratiques favorisant la longévité, il convient de signaler que celles-ci sont presque essentiellement basées, dans un premier temps sur une maîtrise de l’accumulation énergétique, on comprendra sans peine tout l’intérêt des marelles associées à la pratique des vocables.

*
* *

Avant de clore ce passage sur le procédé de marelle, il est difficile d’oublier deux utilisations assez étonnantes appartenant à ce concept, l’une d’elle, très concrète, est utilisée par de très rares écoles d’arts martiaux, l’autre se situant à la limite du “thriller” fait l’objet d’une certaine assiduité dans quelques endroits dispersés dans le monde, en particulier dans l’océan Indien.

*
* *

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Marelle de Ninja

Bien que le terme de marelle ne fasse pas partie de l'enseignement des arts martiaux, quelques écoles développant à haut niveau l'aspect spirituel, utilisent un procédé analogue aux diagrammes des enseignements traditionnels occidentaux.

Les Ninjas, on le sait, sont des guerriers d'une efficacité redoutable, excellent dans plusieurs disciplines. Subissant un entraînement d'une sévérité extrême dans un contexte de vie spartiate, ils sont particulièrement exercés aux méthodes de concentration et de vigilance. Certaines écoles professent d'ailleurs une éthique proche du Zen, et les résultats sont spectaculaires. Ces guerriers sur-entraînés utilisent des exercices de méditation utilisant les déplacements de conscience et visualisent les séquences d'enchaînement de "kata". Quelques maîtres ont mis au point des séries de concentration/méditation qui peuvent être assimilées à des programmes de mise en action d'une mobilisation énergétique, sensorielle et de vigilance totale.

Le guerrier doit combattre en état de concentration et peut mobiliser en une fraction de seconde la totalité de ses connaissances et automatisme de combat en se référant à une marelle associée à un vocable (lequel n'est le plus souvent qu'un cri modulé). Dès lors, le combattant va laisser agir l'autre, c'est-à-dire le guerrier intérieur. Il devient vigilance et action, le programme de marelle entre enjeu. Les notions d'émotion sensorielles sont effacées, le calme mentale domine, la concentration est omniprésente. Le guerrier dans cet état est totalement dépersonnalisé, il est le combat. Les réactions sont multipliées par dix, aucune faute dans les enchaînements des phases de combat, l'attention est globale et dépasse largement la faculté d'information des sens dans l'état normal. L'homme est devenu une machine idéal à l'efficacité sur-humaine.

Après un tel entraînement, on comprend pourquoi certains maîtres développant des niveaux de conscience très élevés, répugnent au combat, ils se contentent de développer un esthétisme portant à la perfection le combat devenu un art.

Il ne faut pas voir dans cette démarche, une école de machine à tuer, certes, les ninjas et d'autres pratiquants des arts martiaux sont de redoutables combattants, mais il est un niveau où les voies se rejoignent dans une perspective tendant vers une finalité commune : l'éveil.

On peut rapprocher de ces techniques les utilisations de marelles élaborées à partir de déplacement énergétiques basé sur le Tai t'chi, cette gymnastique
chinoise qui permet (quand elle est pratiquée à haut niveau) de développer la concentration et surtout la vigilance. Le Tai t'chi est d'ailleurs fortement conseillé en technique d'appoint pour les futurs opérateurs.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Marelle et lycanthropie

Voici pour terminer avec la notion de marelle, une application pour le moins insolite. Issue des pratiques chamaniques, cette technique frise le fantastique sur bien des points.

Qu'est-ce que la lycanthropie ? La définition qu'en donne un dictionnaire est la suivante : lycanthropie, croyance d'après laquelle les hommes peuvent se transformer en loup (ou en d'autres animaux). Dict. Roben. éd. 1986.

Autrement dit loup-garou ! Vous serez sans doute surpris d'apprendre qu'il existe des sorciers enseignant à leurs élèves les techniques de transformation en garou, et que cet enseignement se perpétue de nos jours dans plusieurs traditions. Le loup n'est pas le seul modèle choisi par ces étranges professeurs, il convient même de préciser qu'il est rarement pris comme animal de référence, on lui préfère d'autres animaux plus communs, discrets, en un mot passe-partout. Ce peut, être le cerf, le sanglier, le chien, un fauve commun à une région etc... La panthère était, pour les Mau-mau considérée comme un animal représentatif de leurs croyances, elle fut le modèle qu'ils privilégièrent dans leur folie sanguinaire, qui défrayât la chronique il y a plusieurs années. Cet échantillonnage est en relation avec la notion d'animal de pouvoir, enseigné dans la plupart des écoles chamaniques. On retrouve ces pratiques dans quelques lieux isolés du Jura, de la Corse, à Ceylan, dans l'est de l'Inde, en Indonésie, et à l'île Maurice...

Est-ce à dire que la procédure enseigné permet une transformation effective en animal ? En vérité non, mais le résultat est très proche, puisque l'individu programmé par une marelle, s'identifie à l'animal et développe une énergie considérable et une telle concentration, que toute personne le rencontrant se trouve instantanément sous le coup du ‘‘charme’’ et “voit” l'animal en question. Seul un adepte possédant une grande maîtrise du mental reconnaît la réalité humaine du garou. Souvent la présence d'un maître suffit à rompre l'illusion.

Pour parvenir à cette qualité d'application, il faut un entraînement journalier durant de nombreuses années, et le jeu ne vaut pas la chandelle. Sans compter que le malheureux garou, se trouve toujours à la merci d'une mauvaise rencontre, sous la forme d'un fusil chargé à chevrotines... Quant aux motivations présidant à de tels exercices, le moins qu'on puisse dire est, qu'elles ne sont pas empreinte d'un angélisme militant.

QUATRIEME PARTIE

TELLURISME APPLIQUE ET CORPS D'ENERGIE

Après avoir longuement disserté sur les méthodes d'éducation du mental, nous arrivons à l'une des bases essentielles de l'entraînement d'opérateur, à savoir la question des ressources énergétiques, de leur accumulation et de leur développement. Car sans énergie, une

Scan By www.akkasshaa.fr.st

bonne partie de ce qui a été étudié, stagne au niveau de la spéculation. Ce qui suit est donc d'une importance décisive, dans le cadre de l'évolution de l'initié.

RESSOURCES ENERGETIQUE INDIVIDUELLES

Les énergies du corps ont une double nature, positive et négative. Il s'agit en fait d'une polarisation d'une même énergie, que les asiatiques qualifient de Yin et Yang (Yang = énergie mâle, Yin = énergie femelle). On trouve cette double qualité énergétique à l'état naturelle dans le corps et son origine se trouve dans la transformation, par les organes d'assimilation, d'apports nutritionnels extérieur. Ces apports nutritionnels sont constitués par les aliments et les boissons, mais également par la respiration, les environnements énergétiques naturels ou certaines techniques de captation spéciales.

Dans la pratique, on peut affirmer que ces apports énergétiques sont de plusieurs qualités, les uns fournissent des énergies déjà polarisées, sous la forme Yin, Yang, d'autres sont neutres et se spécialisent selon leur mode d'assimilation ou selon l'organe de stockage qui leur correspond.

Ces énergies circulent dans le corps selon des réseaux de distribution complexe, mis en évidence dans les méridiens d'acupuncture et dans les plexus (ou chakras). L'étude de la circulation énergétique ne peut être décris ici, car, c'est un domaine particulièrement étendu, qui à lui seul constituerait un important volume. L'étudiant désireux d'approfondir ces connaissances dans ce domaine passionnant, pourra avec profit lire des ouvrages sur l'acupuncture ou des livres traitant des médecines Indienne ou Tibétaine, qui sont des médecines d'énergie.

Quoiqu'il en soit, il suffit de savoir que les énergies doivent être équilibrées, en particulier au niveau le plus commun qui est celui de l'absorption des aliments. Il convient d'être vigilant afin de consommer des aliments de type Yin et yang dans des proportions harmonieuses, sachant qu'une alimentation anarchique, excessive par l'un ou l'autre de ses excès, causera immanquablement un déséquilibre énergétique, générateur de maladie. Par exemple, un régime carné exclusif donne un surcroît d'énergie Yang, c'est-à-dire positive, mâle. Un régime végétarien un surcroît d'énergie Yin. Ces affirmations ne doivent en aucun cas inciter les consommateurs à déséquilibrer volontairement leur régime pour obtenir des effets de dynamisation sexuelle, par exemple, consommer des aliments Yang pour accroître leurs performance à ce niveau. C'est l'inverse qui risque de ce produire, car un excès de yang ne confère pas une augmentation de tonus, mais un risque de blocage congestif. Il ne faut pas confondre la nature de l'aliment avec les répercussions résultantes sur l'organisme. Les aliments Yang ont des propriétés échauffantes, dynamisantes et congestives, tandis que les aliments Yin sont rafraîchissants, décongestionnant et apaisants.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Les ressources alimentaires représentent le mode habituel d'accumulation énergétique du corps. Cette accumulation étant normalement utilisée pour le fonctionnement de l'organisme, lequel varie en fonction de l'activité. En cas d'excès de nourriture, le surplus est stocké sous forme de graisse, ce qui à long terme ralenti les fonction vitales et surtout l'élimination des déchets. Le résultat est un encrassement des circuits énergétiques et un sclérose progressive de ceux-ci. Il convient de ne pas généraliser ce point particulier, car ces limitent sont soumises à des variations du niveau de tolérance individuel.

Dans un contexte normal, l'énergie circule librement avec une intensité en relation avec l'effort. Dans le cas de pratiques sportives, certains circuits vitaux sont plus sollicités et vont se renforcer, une demande accrue de nourriture de type Yin ou *Yang* sera nécessaire, qui sera utilisée judicieusement par l'organisme. Dans le cas d'un travail intellectuel, d'autres circuits se trouveront renforcés, ainsi de suite...

L'étudiant désireux de développer des ressources énergétiques utilisables au niveau initiatique, va, au cours de son entraînement (méditation, concentration etc...), stimuler des circuits spécifiques correspondants, qui vont de ce fait acquérir une capacité accrue. Une hygiène alimentaire équilibrée assurera une distribution

harmonieuse, élément indispensable dans ce type d'activité, où les circuits concernés sont plus sensibles encore que pour les fonctions vitales normales. On devra en outre éviter un autre type de piège, fréquent dans ce genre de recherche, celui de dédaigner toute forme d'activité sportive, ce qui est une grave erreur. Une activité sportive modéré permettra un renforcement des capacités générales du corps. La marche par exemple, est indispensable, car, elle assure une augmentation du volume respiratoire, active la circulation sanguine et stimule les fonctions d'élimination.

Afin d'améliorer dans des proportions importantes les ressources énergétiques de l'organisme, des exercices de respiration rythmée devront être effectués quotidiennement. Une des principales sources énergétique spirituelle étant l'élément air, qui constitue le prâna des Indiens. Cette ressource extérieur au corps, est la seule source non organique qu'utilisent les adeptes des différents yogas. Elle s'avère très satisfaisante pour l'exercice de cette voie qui prône une discipline énergétique d'économie, accumulant les énergies subtiles par un contrôle rigoureux de la physiologie, et économisant leurs forces par des obligations d'abstinence et de continence partielle ou totale.

La pratique du jeûne dans diverses traditions correspond à une exacerbation des circuits énergétiques subtiles, qui s'épurent lors de ces passages obligés. Le jeûne ayant pour fonction, entre autre, l'élimination des toxines. Il doit être pratiqué sans excès, *afin* de ne pas provoquer un épuisement de l'organisme et causer des

Scan By www.akkasshaa.fr.st

troubles de carence, qui peuvent être parfois confondus avec des états mystiques. Au fur et à mesure de l'entraînement initiatique, la quantité d'aliments ingérée pouna être considérablement diminuée au profit de la qualité de ceux-ci, le "rendement" des circuits énergétiques s'améliorant. Une moins grande accumulation de toxines sera la première conséquence de cet état de chose. Il ne faut pas perdre de vue la stricte observance du choix des aliments. Seront à bannir progressivement (en un ou deux mois maximum) :

— La charcuterie sous toutes ses formes.

— Les pâtisseries et les sodas.

— Les féculents, haricots, pomme de terre, maïs etc..

— Les viandes en sauce, notamment le porc, le lapin et les gibiers.

— Les conserves sous toutes leurs formes.

— Les alcools et apéritifs (avec une réserve pour certains alcools issus de céréales ou de la vigne, ceci en quantité raisonnable : whisky, cognac, armagnac, marc).

— En ce qui concerne le tabac, les avis sont partagés, les uns le prohibe absolument, d'autres en font un adjuvant utile. Le tabac est rappelons le une plante sacrée utilisé par les chamanes. Dans tous les cas, sa consommation doit être modéré.

Les aliments favorables
sont (liste non limitative)

—Les viandes et poissons crus et grillés, en quantité raisonnable. En évitant les viandes blanches tel que le veau.

—Les agrumes, citrons, oranges, mandarines, pamplemousse.

—Les légumes verts, de préférence crus ou cuits à l'étouffé. Avec une mention particulière pour les salades qui ont une fonction de drainage intestinale très importante. Les haricots verts, les choux (vert et rouge), le céleri, les poireaux, les tomates etc..

—Les céréales comme le blé et le sarrasin, et par répercussion les pains non moulés de préférence complet.

—Le miel occupe une place de choix, il doit être pris journellement et en assez bonne quantité, car c'est un aliment complet pour le cerveau. On sucrera les boissons chaudes et les desserts au miel, en évitant les miels industriels et d'importation qui ont pu subirent des traitement de conservation.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

—La gelée royale en cure saisonnière, ainsi que le pollen (très régulièrement), en évitant le pollen lyophilisé . Le pollen à des propriétés remarquable d'entretien du système endocrinien, c'est un anti-vieillissement de choix et un régénérateur tissulaire de qualité.

La dose habituelle est de deux cuillerées à café par jour, à mâcher lentement pour faciliter la prise.

—Les fruits, en quantité (surtout les pommes et les poires). En ce qui concerne les pommes, choisir des pommes légèrement acides, à l'exclusion de variétés comme la golden ou la Canada.

—Les boissons seront constitués par de l'eau plate (de source), on évitera les conditionnement en récipient plasfique (absolument).

L'idéal étant un emballage opaque à la lumière. Une autre boisson utilisable est constituée par le cidre, car peu alcoolisé (entre 3 et 4 degré), il confient en outre du sucre de pomme excellent pour le cerveau et les muscles. Les jus de fruit non sucrés ou sucré naturellement : jus de pomme, jus de raisin...

—Les oignons, échalotes et ail. Aliments exceptionnels pour l'équilibre énergétique. Les oignons en particulier qui sont recommandés dans de très nombreuses traditions.

—Les fruits sec, à l'exclusion des arachides, principalement les amandes et les noisettes qui sont particulièrement reconstituants du système glandulaire.

—Le beurre peut-être utilisé à volonté, mais cru.

—L'huile d'olive pour les assaisonnements.

—Le vinaigre de cidre, qui a, paraît-il des propriétés anticancéreuses (?).

—Les fromages sont indispensables, les oeufs également mais sans excès.

—On pourra également effectuer des cures vitaminique à base de jus de légumes et de fruits frais, également avec certains complexes de vitamines/oligo-éléments.

Enfin, une fois par mois (en lune ascendante), une cure de détoxication de 3 ou 9 jours selon les capacités individuelles, constitué par le régime suivant :

Matin : 2 cuillerées de miel.

Midi : 2 pommes ou 2 poires + une salade verte avec des oignons et un peu d'ail. Boisson eau plate.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Soir : Soupe de légume + salade et i pomme ou i poire. Boisson eau. Dans le cours de la journée boire 1,5 litre d'eau minimum.

Au coucher : Une infusion de Badiane,
bourdaine

bruyère, en partie égale (en insistant plus sur la badiane).

Faire infuser 10 minutes.

t

Un bol légèrement sucre
miel.

Ce régime peu contraignant, à pour effet de détoxiquer en éliminant les impuretés du corps sous plusieurs aspects (Vésicule, foie, intestin, reins) — Mais également de détoxiquer le corps énergétique.

*
* *

De temps à autre, printemps et automne, une cure de Ginseng rouge de Chine, devra être effectuée. S'abstenir par contre de cette cure en cas de fièvre, gnppe ou rhume.

Deux fois par ans également, on pourra faire une cure de Chrysantellum Américanum en extrait fluide, à raison d'une cuillère à café dans un demi verre d'eau, matin et soir durant un mois. Le chrysantellum ayant la propriété de "nettoyer" les artères et de dissoudre les dépôts graisseux. Il élimine les triglycérides du corps rapidement et diminue le cholestérol. C'est en outre un remarquable régénérateur du foie.

Enfin, un des éléments indispensable dans le cadre d'un entraînement sérieux, est constitué par l'absorption régulière de magnésium, dont la carence est de plus en plus marquée dans notre alimentation quotidienne.

*
* *

LES APPORTS ENERGETIQUES NON ALIMENTAIRE

Outre l'aspect énergétique d'origine alimentaire, il existent d'autres sources moins habituelles qui ne sont pas à la portée du profane. Ces ressources sont de plusieurs natures, et demandent une

Scan By www.akkasshaa.fr.st

certaine sophistication pour pouvoir être misent en oeuvre de manière profitable. Leurs qualités et leurs puissances n'offrent qu'un intérêt limité dans la vie courante, car elles débordent très largement les applications communes. Elles deviennent par contre indispensable dans un contexte initiatique du faite de leurs disponibilités quasi illimités, de leur souplesse d'emploi et surtout de leur puissance extrême.

L'une de ces techniques que je ne citerai que pour mémoire, a déjà *fait* l'objet d'une étude approfondie dans un ouvrage parut il y a quelques temps.([3]) Il s'agit des techniques de magie sexuelle, faisant appel à des pratiques spécifiques basées sur une dynamisation énergétique comparable à celle du tantrisme, mais beaucoup plus puissante. Cette option implique un engagement particulier qui n'est pas le fait de tous. L'accumulation d'énergie basée sur cette méthode est particulièrement bien adaptée (quoiqu'elle la dépasse largement) à la pratique magique. Cette spécialité donnant de très étonnants résultats. Elle n'est aucunement comparable avec les pratiques tantriques de la voie droite, qui préconisent une "économie" des énergies sexuelles et certaines formes d'abstinence. Cette discipline s'approchant plus du tantrisme de la voie gauche, en ce qu'elle préconise une participation active en groupe. Les phénomènes d'exacerbation énergétique contrôlés, produisent une véritable "musculation" des circuits concernés, offrant les perspectives de réussites souvent spectaculaire à court terme. Cette pratique n'étant d'ailleurs pas incompatible avec les pratiques qui suivent.

La forme la plus puissante d'apport énergétique extérieur est sans aucun doute constituée par une branche spéciale de la tradition magique Occidentale, qui est la pratique de captation de l'énergie tellurique. Cette technique dépasse très largement la simple pratique magique, puisqu'elle amorce la voie d'éveil du corps de

(3) Traité pratique de magie sexuelle. Pierre Manoury .Paris 1989.

gloire ou corps d'énergie. Elle constitue une des clefs de la longévité et de la régénération.

LE TELLURISME

L'énergie tellurique fait partie des forces naturelles répandues sur la totalité du globe. Connue et utilisée par les Chinois et les Indiens depuis des millénaires, elle est une des bases des connaissances traditionnelles Occidentales et du druidisme qui la magnifière. L'étude des forces telluriques où chtonienne est extraordinairement complexe dans ses potentialités. Elle recouvre aussi bien l'étude des mégalithes et autres pierres levées que les cathédrales, qui constituent de formidables machines telluriques. Les vierges noires, les labyrinthes, les techniques de sons, de grille et de charges égrégoriques en découlent directement. La magie des cristaux et les fontaines guérisseuses également. Mais la plus fantastique opération que l'on puisse réaliser avec son aide, est sans nul doute, celle qui consiste une transmutation d'alchimie spirituelle dont l'athanor est l'adepte lui même.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Le tellurisme, la vouivre, le dragon, la tarasque, le grand serpent des occitans, est l'énergie que l'initié doit savoir maîtriser pour vaincre le dragon, et devenir dragon lui-même. Mais avant de chevaucher le dragon Il faut apprendre à connaître ses énergies(4).

(4) Le combat contre le dragon est un des mythes chrétien emprunté à la tradition Celte. St Georges ou St Michel triomphant du dragon, ne doit pas être interprété de façon primaire comme un combat contre un

L'énergie tellurique est présente en tout lieux, avec plus ou moins de puissance et de qualité. Sa forme la plus commune constitue un réseau de mailles serrées de 2 mètres x 2,30 mètres en serrant la planète comme dans un filet. Ce réseau appelé réseau H, du nom du Dr Hartman qui redéfini ce système, connu depuis des siècles, en 1935. Le réseau H, est un système de type topologique de faible densité, se déformant sur les obstacles naturels du sol, qui intéresse surtout les spécialistes de la géobiologie, mais d'un intérêt plus réduit en ce qui concerne les sciences initiatiques.

Une autre forme de tellurisme, beaucoup plus puissante, est représentée sur la planète. Les Chinois nomment cette force le "sang du dragon" et ses gisements les veines ou gite s du dragon Ces veines ou canaux sont les lieux des circulations d'énergie, qui cheminent dans le sol, tantôt rectiligne, tantôt sinueuses, elle constituent un réseau discret (en apparence) de force de moyenne ou forte intensité. Ces lignes sont repérables au niveau du sol par plusieurs moyens : particularités de la végétation, observation de certaines affections sur les arbres, radiesthésie etc.. Ces courants telluriques sont dus à plusieurs facteurs, en particulier des solutions de continuité dans le sous-sol, créant des phénomènes de

hypothétique démon, lequel n'est d'ailleurs que Satan (qui signifie adversaire en hébreu), mais comme un combat pour dominer les forces telluriques, afin de les maîtriser, pour mieux les utiliser. C'est la finalité de la voie du guerrier, une des quête du Graal de la chevalerie. L'homme cheval, le Centaure. NDLA.rupture de champ([5]).
Ce sont principalement des rivières souterraines, des nappes d'eau stagnantes, des gisements métalliques, ou de simples failles tectoniques. D'autres courants plus profonds, se manifestent, dû à des phénomènes volcaniques ou à des déplacements du magma. Ce réseau complexe connaît des variations d'intensité dépendant de plusieurs facteurs. En ce qui concerne l'aspect des veines tellurique d'origine aquatique, ces variations peuvent être modifiées en fonction du niveau de la nappe phréatique, d'où une grande activité au printemps, activité en relation avec la fonte des neiges et à l'écoulement des eaux hivernales (principalement pour les pays occidentaux). Un autre aspect de ces variations est dû au cycle lunaire, qui modifie comme pour les marées et le cycle féminin, l'activité des fluides souterrains et la conductivité du sol. Il faut savoir que la Lune exerce également une action sur la croûte terrestre, puisque à son passage on note des "marée de terre", pouvant soulever certaines plaques tectonique de

Scan By www.akkasshaa.fr.st

10 à 20 centimètres ! L'émission polarisé de la lumière de notre satellite occasionne de surcroît une modification de l'activité ionique en augmentant la charge électronique de l'eau résiduel du sol.

Indépendamment de ces facteurs, les courants telluriques connaissent d'autres avatars fonction de concentration, d'accélération (dans le fluide), de confrontation avec des zones radioactives naturelles, de variations du magnétisme locale, mais surtout conséquemment au croisement avec d'autres veines de

(5)Voir la définition de ce terme, assez complexe, dans divers ouvrages du même auteur. NDLE.

même nature. il est fréquent, en effet, que différent cours d'eau souterrains se croisent à diverses profondeurs. L'intensité tellurique de ce type de rencontre, produit un point fort qui acquière des qualités différentes selon la nature des cours d'eau. Ce croisement constitue un point d'émergence tellurique pouvant atteindre une formidable intensité, un tel point d'émergence peut donner lieu à un courant positif ou négatif, selon que l'on a affaire à un croisement de cours d'eau sinueux et lents ou à un croisement de cours d'eau rectilignes et rapides.

Les géomanciens Chinois, grands experts en la matière, désignent ces "gîtes du dragon" par les termes de Chi ou Sh'a, un croisement occasionné par la rencontre de deux cours d'eau. L'appellation Chi correspond à la rencontre d'au moins deux cours d'eau sinueux et lents, produisant un point d'émergence positif, tandis que la dénomination de Sh'a est considérée comme très négatif et est interprétée comme une "sortie de démons", c'est-à-dire un lieu où il est dangereux de séjourner.

Ces connaissances ne sont pas l'apanage des fils de l'empire du milieu, les Indiens avant eux ont reconnu ces qualités qui font parties intégrante de la tradition Shivalte. En Europe centrale et Occidentale, le chamanisme et le druidisme, élaborèrent une partie importante de leurs pratiques magiques et religieuses sur cette connaissance.

Les initiés ont su tirer partie de ces énergies, et ont appris au cours des siècles à les domestiquer et à les utiliser pour une foule d'application.

*
**

Les adeptes avaient observés depuis fort longtemps que la présence de certains rochers ou de certains arbres situés sur des point telluriques actifs, modifiait les effets de ceux-ci. Le rayonnement pouvait être concentré, ou dispersé selon la nature et la géométrie de l'obstacle, jouant le râle d'un véritable point d'acupuncture terrestre. Il conclurent que ces sites remarquable pouvaient être aménagés à leur guise, et que le point en question constituait du fait de sa double position (miterrestre, mi-aérienne), un lieu de rencontre privilégié des forces cosmiques et tellurique. Observation d'autant plus exacte, que la foudre s'abat plus souvent sur de tels sites.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Les Indiens Shivaïtes, peut-être les premiers, eurent l'idée de créer artificiellement de tels lieux, en plaçant des pierres levées sur ces points exceptionnels. Ces pierres levées symbolisaient le phallus du Dieu Shiva fécondant son épouse la vierge mère, la vierge noire :Kâli. Le menhir, pierre levée, essaima sur la planète, ponctuant les courants telluriques et leurs points d'émergences, offrant aux adeptes la possibilité de puiser dans ce réservoir inépuisable les forces subtiles capables de les régénérer.

De l'arbre, les initiés passèrent au menhir, du menhir au dolmen qui confine les forces. De la clairière au cromlech (cercle de pierres levées délimitant un espace sacré), et de celui-ci à la cathédrale([6]). La puissance tellurique devait être susceptible d'ôte emmagasinée. Les adeptes découvrir le moyen simple et efficace d'effectuer cette opération de stockage et d'utilisation de cette "mâne" terrestre. Cette technique peu connue, est l'apanage de deux traditions éloignées géographiquement, mais qui puisent aux même sources de la tradition Indo-européenne, la tradition Chinoise et la tradition Celte.

Exercice pratique de captation Tellurique

Cette pratique d'accumulation énergétique est connue dans les traditions occidentales sous le nom de rituel de la Vouivre ou rituel du grand serpent (bien qu'il ne s'agisse pas de rituel à proprement parlé, mais d'exercice), chez les Bôn (bonnets noirs du Tibet) et dans le Ichan chinois elle prend le nom de shen-ti-yan. Cette technique très peu répandue, est le plus souvent enseignée oralement de maître à élève. Peu nombreux sont les textes y faisant allusion, et plus rares encore sont ceux qui en font la description (souvent tronquée). On peut considérer que le "rituel" de la Vouivre constitue la base la plus solide et la plus efficace d'entraînement d'un futur opérateur. Cet exercice possède d'immenses potentialités, et ses applications sont multiples. Outre, le fait qu'il s'agisse d'une pratique d'accumulation énergétique, les répercussions physiques, psychiques et spirituelles sont exceptionnelles. On peut sans exagération en dresser la

(6) Ce thème sera approfondie dans un livre (en préparation) de Pierre Manoury, *sur* la magie tellurique.

liste suivante (qui n'est pas limitative *!)*.

1) Augmentation de la vitalité physique et psychique
2) Régénération générale du corps et des organes.
3) Détoxication.
4) Développement des canaux subtiles et de l'énergie dans des proportions considérables.
5) Renforcement de l'énergie spécifique à Kundalini.
6) Epanouissement et formation des chakras.
7) Augmentation des potentialités de concentration.
8) Construction du corps d'énergie (corps de lumière, corps de gloire). Dont il constitue l'exercice de base.
9) Dédoublement, par projection du corps d'énergie.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

10) Augmentation de la durée de vie, de 30 à 40 % de plus, au minimum.
11) Développement important du magnétisme personnel.
12) Augmentation de la résistance physique et de l'endurance.
13) Augmentation de la résistance aux maladies, avec un accroissement de la qualité du sang et du réseau nerveux.
14) Développement considérable des pouvoirs psychiques, assez spectaculaire : Voyance, intuition, possibilité de charge d'objet, d'influence et de maîtrise des énergies et des éléments.

Cet exercice à lui seul développe de manière considérable et durable les pouvons. Poursuivi pendant quelques années (2 ou 3), il permet à l'initié la réalisation de la plupart des pratiques initiatiques et des rituels magique de toute origine. C'est l'outil de base qui fait de l'étudiant un magicien authentique. Indépendamment de l'aspect purement magique, il constitue aussi un extraordinaire entraînement pour les adeptes du yoga qui constateront en quelques mois une augmentation de leurs potentialités.

Certains adeptes pratiquent cette exercice journellement depuis de nombreuses années, ils affirment qu'à lui seul, il constitue un raccourci dans la pratique des voies d'éveil. Dans le domaine de la spiritualité, il est déterminant pour affiner et développer les niveaux de conscience et l'approche progression dans les voies de sagesse et d'immortalité.
On rapporte que durant l'épopée du IIIeme Reich, les chefs nazi ayant noué des relations "occultes" avec des initiés tibétains de haut rang, ceux-ci mirent à leur disposition un groupe de huit spécialistes du Shen-ti-yan qui se relayaient 24 heures sur 24, pour pratiquer le rituel, complété de méditations actives, pour le plus grand profit du nazisme. Les résultats furent ce que l'on sait, le Reich menaça par sa puissance l'équilibre du monde. Au bout de quelques années, les tibétains rompirent leurs relations avec le régime d'Hitler, et ce fut le commencement de l'éffritement. Bien que cette histoire risque de n'être
qu'une des nombreuses fables courant sur le nazisme, il n'en demeure pas moins vraie que si tel a été le cas, l'hypothèse est fort plausible et les résultats en parfait accord avec les possibilités réelles de cette pratique...du maître intérieur. C'est un véritable exercice d'alchimie spirituel, une

EXERCICE :

L'exercice complet se déroule en trois phases, complétés éventuellement par une quatrième, facultative, dite phase d'action. Cette quatrième phase ne devant être pratiquée qu'après un minimum de huit mois d'exercices soutenus.

L'exercice proprement dit, se déroule au sol. Traditionnellement, il doit être effectué à l'extérieur dans un lieu tellurique fort. Point d'émergence tellurique positif, proximité d'un menhir ou d'un dolmen (jamais sur la table de celui-ci qui est toujours négative) ou dans un

endroit tellurique sauvage soigneusement repéré. fl peut être également pratiqué dans une habitation, le rayonnement étant malheureusement atténué, nécessitera un allongement de l'entraînement pour parvenir à un résultat équivalent. Quoiqu'il en soi, après quelques années, la finalité sera équivalente, seule la régularité portera ses fruits.

Après avoir choisi l'endroit, l'étudiant repérera soigneusement les quatre points cardinaux, qu'il marquera de manière à conserver ses repères. En extérieur, il sera bon de planter quatre piquets dont un coloré, pour identifier le nord.

Cet exercice doit être effectué de préférence le
matin pour les femmes et l'après midi ou le soir pour les hommes. Cette indication revêt une importance secondaire, du fait que l'idéal est de le pratiquer plusieurs fois dans la journée.

L'habillement est, quant à lui plus important. On choisira des vêtements amples, peu serrés, en matière naturelle, lin, coton ou laine. On évitera la soie, qui par nature est isolante, et plus encore les tissus synthétique. Les ceintures seront exclues, l'étudiant sera pieds nus, et il ne devra porter aucun objet métallique (bagues, bijoux etc...).

Sur le lieu de l'exercice, on disposera une natte ou un tapis, pour isoler le corps de l'humidité. Cette natte devra être également en matière naturelle, roseau, paille, laine ou coton. En appartement, on évitera les moquettes synthétiques ou les revêtements de sol en plastique ou caoutchouc. Cette natte ou tapis sera disposée dans un sens nord, sud.

Lorsqu'on débutera pour la première fois l'exercice, on commencera celui-ci en Lune ascendante. Si pour une raison ou pour une autre, on doit l'interrompre quelques temps, il faudra le reprendre toujours en Lune montante.

Les accessoires indispensables à la pratique sont d'une grande simplicité, ils sont constitué d'une petite plaque de fer d'environ *5* cm x 4 cm, d'une épaisseur de *5* à 6 mm environ, les dimensions n'étant pas critiques, et d'une boule de plomb de *3,5 à* 4 cm de diamètre. En ce qui concerne la plaque de fer, le fer doux est préférable à
l'acier, mais faute de mieux, celui-ci peut également convenir. La boule de plomb pouaa être obtenue par martelage d'une chute de tuyau, ou par fusion dans un moule en plâtre, qui sera détruit après refroidissement.

1ére PHASE. (Environ 10 à 15 minutes).

Après avoir déroulé la natte, ou le tapis, l'opérateur disposera à l'ouest la boule de plomb, à l'est la plaque de fer. il s'allongera la tête au nord, les pieds au sud écartés de *25* cm environ. Les bras seront étendus en croix, les paumes des mains vers le ciel, les pouces écartés des autres doigts, lesquels seront parfaitement allongés sans crispation (ceci est très important). La plaque de fer devra se trouver à portée de la main gauche, à une distance permettant de la prendre en main sans allonger le bras, et sans avoir besoin de tourner la tête pour s'en emparer. La boule de plomb sera de même à portée de la main droite. Une fois dans cette position (yeux fermés), l'opérateur se mettra en état de détente corporelle, relâchant ses tensions. Il opérera ensuite le calme mental. Parvenu à ce stade, il se concentrera sur sa respiration en visualisant l'air inspirée par les narines, sous forme d'un fluide lumineux d'un blanc pur (respiration ventrale en gonflant le ventre). La

Scan By www.akkasshaa.fr.st

lumière blanche inspirée sera visualisée, comme, se concentrant sous la forme d'une petite sphère lumineuse rayonnant au niveau du cœur.

—Après rétention (légère), du souffle, visualiser cette lumière virant au rouge intense (quelques secondes).

— Puis expiration par la bouche de l'air, qui sera visualisé sous forme d'un fluide de couleur bleu. Durant cette phase d'expiration, l'opérateur prononcera le vocable A long, jusqu'au vide des poumons.

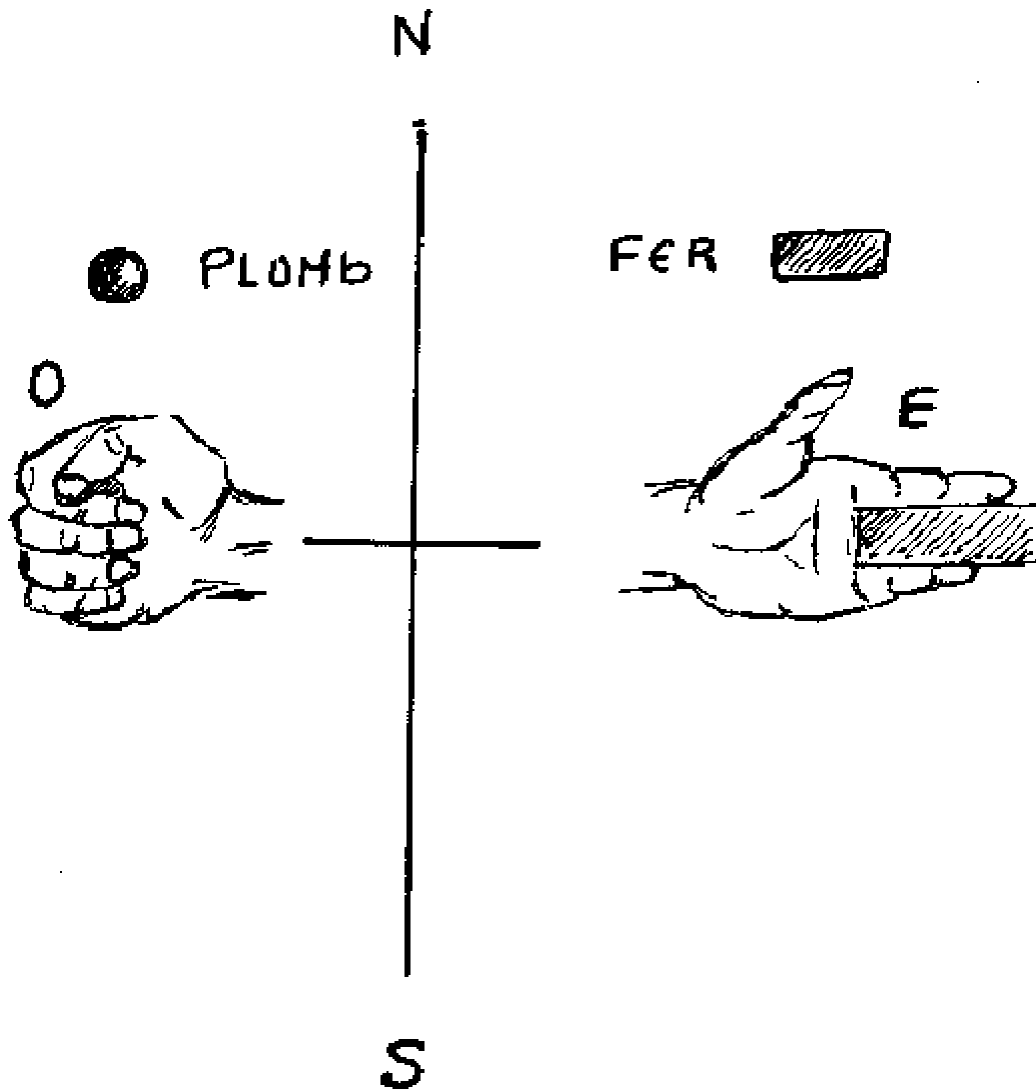
A la fin de la période déterminée, la relaxation et le calme mental seront maintenu. On respirera calmement et profondément, de manière ample.

2eme PHASE. Dite de respiration solaire A. (10 à 15 minutes).

Les yeux étant fermés, on commencera à pratiquer une respiration alterne (polarisé), en inspirant l'air par la narine droite (mâle, yang, solaire). Cette inspiration polarise l'air d'une manière subtile, et permet de charger un fluide correspondant au "magnétisme cosmique". Cette explication située au niveau du symbolisme, n'a dans la réalité matérielle ordinaire aucun fondement scientifique, mais dans la réalité physiologique, une telle respiration est d'une qualité très différente d'une inspiration habituelle. Il s'agit sans aucun doute d'une excitation de groupe de nerfs stimulant une zone précise du cerveau (?). Cette inspiration doit durer environ une seconde, elle est donc rapide, puisqu'il s'agit de remplir la totalité des poumons (toujours en respiration ventrale). Cette opération se fera très facilement en ponant la bouche vers la droite, et en tordant le nez. La narine gauche se trouve de ce fait obturée. L'opération devient rapidement un automatisme. Sans retenir le souffle, on expirera l'air par la narine gauche, en tordant le nez et en ponant la bouche vers la gauche. L'expiration durera également une seconde. L'inspiration et l'expiration porteront le cycle à deux secondes. Ce cycle devra se faire la bouche fermée.

Dès que ce rythme sera établi, on prendra en main droite la boule de plomb, que l'on placera dans la paume de la main, puis on refermera les doigts de manière que l'extrémité de ceux-ci s'applique sur la paume. Le pouce sera rabattu sur le dessus de l'index, venant effleurer le majeur. De la main gauche, on prendra la plaque de fer, que l'on maintiendra à plat sur les doigts du centre allongés, tandis qu'elle sera retenue latéralement par l'index et l'auriculaire.

Scan By www.akkasshaa.fr.st



Les deux mains seront tournées vers le ciel, les bras maintenus en croix, la respiration “solaire” toujours rythmée sur le cycle de deux secondes.Lentement, on repliera les jambes, genoux hauts, de telle manière que les pieds soit rapprochés le plus des muscles fessiers (en maintenant l’écan entre ceux-ci). La plante des pieds devra être le plus à plat possible sur le sol. On ouvrira les yeux, et on les laissera ouverts pour la suite de l’exercice, en maintenant le calme mental.

Après dix minutes environs de cet pratique, on passera à la phase suivante.

3eme PHASE. Respiration solaire.B. (10 à 15 minutes).

Toujours en respiration polarisé, les yeux ouverts, on croisera les jambes au niveau des chevilles, les talons le plus près possible des fessiers et la plante des pieds le plus à plat possible sur le sol. Ceci étant, on repliera le bras droit sur la poitrine, le poing tenant la boule de plomb se trouvant sur l’épaule gauche, puis on repliera le bras gauche sur la poitrine, la main gauche tenant la plaque

Scan By www.akkasshaa.fr.st

de fer se trouvant désormais, sur l'épaule droite. La respiration sera maintenue sur le même rythme, avec une certaine violence.

Parvenu au terme de cette phase, on reprendra une respiration normale (inspiration par les deux narines, expiration par la bouche), puis on lâchera la plaque de fer, et quelques secondes après la boule de plomb. La respiration étant redevenue normale, on allongera les bras,

on décroisera les jambes et on restera immobile quelques minutes avant de se relever.

Commentaires sur l'exercice

La respiration polarisée, dite "solaire , recharge l'organisme en énergie positive. Elle est associée dans cet exercice à la captation de l'énergie tellurique, provoqué au premier degré par les position de la colonne vertébrale, et de la plante des pieds. C'est donc un mélange de deux énergies que produit cette technique, énergie cosmique due à la respiration spéciale, énergie tellurique, par la position du corps et la présence de la plaque de fer dans la main gauche.

Le côté gauche du corps est considéré universellement comme étant le côté réceptif du corps. C'est donc la main gauche qui doit tenir la plaque de fer, qui concentre l'énergie tellurique. On m'a plusieurs fois posé le problème des gauchers, chez qui le problème pounait être inversé, le problème ne se pose pas en ces termes, puisque même chez un gaucher le coeur se trouve à gauche.

L'énergie tellurique va pénétrer par la main gauche et s'accumuler dans le corps. Le côté droit étant émetteur, il convient de bloquer la sortie d'énergie, pour obliger celle-ci à s'accumuler, c'est la raison pour laquelle le poing droit devra être refermé sur une masse de plomb (qui est imperméable à ce type de rayonnement). Dans ce schéma, l'énergie est obligée de s'accumuler dans le corps.

Cet exercice doit être effectué régulièrement, sous peine de nullité, une fois par jour étant un minimum. La moyenne prescrite pour un entraînement efficace, étant de deux exercices par jour (le matin et le soir, par exemple), ce qui permet d'envisager de suivre validement une voie opératoire, magique ou spirituelle. Certains opérateurs effectuent de 4 à 8 de ces exercices journellement, les résultats sont suffisamment remarquables pour qu'en une année ils soient totalement opérationnels, ce qui ne les dispensent nullement de poursuivre ce type de pratique durant toute leur existence (à un rythme un peu plus réduit, soulignons-le).

L'accumulation de ce type d'énergie produit au bout de quelques mois une spectaculaire augmentation de tonus et une régénération corporelle importante. L'intuition se développe rapidement, la voyance peut apparaître chez quelques-uns, lors de méditations sur les chakras, la

Scan By www.akkasshaa.fr.st

formation et le développement de ceux-ci est particulièrement saisissante et la progression de Kundalini peut survenir très rapidement.

Au bout d'une année, quelques fois moins, surtout si l'on effectue plus de deux exercices par jour, il sera possible de pratiquer la phase IV, qui est une phase opératoire particulièrement efficace. Il convient de noter que cette phase peut être associé à une marelle.

PHASE IV. Technique opératoire.

La phase opératoire doit être effectuée en respiration normale profonde, elle consistera à placer les bras le long du corps, les jambes allongées (en maintenant l'écart de *25* cm), puis à fermer les yeux et à se mette en état de concentration/visualisation (méditation) sur un but à atteindre ou une situation à provoquer.

L'image doit être précise et en rapport étroit avec l'effet à obtenir. Ce peut être un événement précis, une influence à projeter ou un état à obtenir. L'opérateur peut également méditer sur une marelle résumant une progression d'événements, le résultat dans ce cas précis pourra être plus sophistiqué. Cette pratique sera poursuivie ente *5* et 10 minutes, et si elle est bien préparée, elle offre un pourcentage de réussite absolument exceptionnel. A elle seule, cette méthode permet d'éviter l'utilisation d'un grand nombre de rituélies d'action. il est à noter, que les adeptes utilisant la technique de captation tellurique peuvent au bout de quelques années de pratique enclencher la plupart des actions nécessaires utiles dans la vie courante, tant pour eux-même que pour des tiers. Ceci par une simple méditation sur le résultat à obtenir.

A un tout autre niveau, la finalité de ces exercices est essentiellement la construction du corps énergétique ou corps de gloire, menant aux techniques de longévité, qui fait l'objet d'une partie du volume 2 du présent ouvrage.

Cet exercice connaît en outre quelques variantes, dont l'une d'elles est surtout adaptée aux techniques de la magie opératoire, et plus spécialement de la théurgie, il s'agit de la méthode des charges planétaires.

Exercice de charge planétaire :

De la même manière qu'ont peut accumuler l'énergie tellurique, il est possible de procéder à une charge d'énergie spécialisée, comme celle diffusée par les planètes. Cette technique très peu connue relève de la haute magie opératoire. Une telle pratique rend d'importants services aux opérateurs utilisant la théurgie ou soucieux de composer des talismans efficaces.

Chacune des planètes du système solaire possède des qualités spécifiques qu'il est parfois difficile de manipuler, car elles sont souvent extrêmement faibles. Un opérateur souhaitant élaborer un talisman planétaire, devra choisir judicieusement une période astrologique favorable la plus

Scan By www.akkasshaa.fr.st

intense possible, cette période n'est pas obligatoirement située dans un laps de temps compatible avec l'urgence de l'action souhaitée, c'est à ce niveau, entre autre, que la charge planétaire deviendra indispensable. Dans la seconde partie (vol 2) du présent ouvrage, se trouve décrite une procédure particulière permettant d'amplifier considérablement les possibilités des talismans, mais le procéder de charge planétaire multiplie plus encore ces possibilités. Il ne se limite d'ailleurs pas à la seule application talismanique, car il peut être utilisé pour modifier un déséquilibre planétaire, aspect dissonant, ou plus simplement période astrologique défavorable, tant pour l'opérateur, que pour un tiers. Il revêt une importance décisive dans les opérations de spagyrie (alchimie végétale), ou dans le cas de problèmes relevant de la thérapie. De même qu'il peut être utilisé dans la pratique évocatoire ou invocatoire en relation avec une sphère
d'action de type planétaire ou dans le cadre de la préparation d'un génie familier. Cette technique associée avec les talismans à condensateur, décris dans la suite de cet ouvrage, surprendra la spécialiste par la puissance et la qualité des résultats, qui n ont que peu de rapport avec les pratiques talismaniques habituelles...

Chaque planète est associée avec un métal, qui se trouve en sympathie ou résonance avec les qualités propres à sa sphère d'activité.

— L'argent avec la Lune.

— L'or avec le Soleil.

— Le cuivre avec Vénus.

— Le mercure avec Mercure.

— Le fer ou l'aimant avec Mars.

— L'étain avec Jupiter.

— Le plomb avec Saturne.

L'exercice *(modifié)* consiste à opérer de la même manière que dans la technique de l'accumulation tellurique, simplement on remplacera la plaquette de fer par une plaquette de même dimensions du métal en harmonie avec la planète considérée. Exception pour Mars ou l'on utilisera l'aimant à la place du fer qui est trop spécifique du tellurisme terrestre. La seule restriction concerne Saturne, dont le métal : le plomb empêche les énergies d'être captées par l'opérateur

Avant l'exercice, une méditation sur le symbole de la planète est fortement conseillée, elle offre l'avantage d'ouvrir la sensibilité à la qualité planétaire qu'on désire utiliser.

Scan By www.akkasshaa.fr.st

Une petite variante peut être également introduite, lors de la 2eme phase de l'exercice, qui doit dans ce cas être allongé d'environ dix minutes. Cette variante consiste à remplacer dans un premier temps la boule de plomb, par un simple cristal de roche. Cette technique particulière permet de "charger" le cristal, avec la vibration correspondant à la planète dont le "métal" se trouve dans la main gauche de l'opérateur. A la suite de cet "intermède", l'opérateur effectuera la phase 2 avec la boule de plomb, pour réaliser l'accumulation de l'énergie correspondante. L'utilisation ultérieur d'un tel cristal fera l'objet d'un commentaire dans la seconde partie de l'ouvrage.

En aucun cas, ce type d'exercice ne doit être pratiqué avec une trop grande régularité. Il s'agit d'opérations ponctuelles, limitées à quelques jours (pratiquement 3 ou 4, avec un maximum de 7 jours). Les désordres que pourraient entraîner l'excès de telles pratiques pouvant être considérables pour l'opérateur. Ils aboutiraient à un déséquilibre grave des énergies, qui se trouveraient "saturées" par une dominante planétaire. Ce type de pratiques est formellement déconseillé à un praticien débutant, il faut un minimum d'exercice au niveau tellurique d'un ou deux ans (compte tenu d'un entraînement intensif journalier d'au moins 3 ou 4 exercices par jour !). Dans le cas contraire, les désordres risqueraient d'être irréparables.

Les aspects magiques d'entraînement décris dans ce livre, font parties d'une formation axée sur des opérations concrètes, qu'il convient de ne pas confondre avec les enseignements symboliques dont les risques de "dérapage" sont sans conséquences graves, il y a magie et magie, comme dans le domaine automobile, une erreur de conduite en 2cv à 60 km heure, porte moins à conséquence qu'en Ferrari à 260 km heure !

REMARQUE IMPORTANTE :

Pour des raisons de remaniement de l'ouvrage, certains aspects prévus initialement dans ce premier volume, ont été déplacés dans le volume Il. L'auteur précise que ces modifications ont été effectuées dans un but de clarification et d'augmentation des sujets prévus.

FIN

DU PREMIER VOLUME

Scan By www.akkasshaa.fr.st